DEEPAK CHOPRA

DEBBIE FORD

MARIANNE WILLIAMSON

O EFEITO SOMBRA

ENCONTRE O PODER ESCONDIDO NA SUA VERDADE

lua de papel

O EFEITO SOMBRA

Deepak Chopra

Debbie Ford

Marianne Williamson

Tradução

Alice Klesck

Título original: *The shadow effect: illuminating your authentic self*

Tradução: Alice Klesck *Preparação de texto:* Márcia
Duarte *Revisão:* Alessandra Miranda de Sá *Diagramação:*
S4 Editorial *Capa:* Retina 78

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP-BRASIL) Ficha catalográfica elaborada por Oficina Miríade, RJ, Brasil.

C549 Chopra, Deepak, 1946-
O Efeito Sombra / Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson; tradução: Alice Klesck. - São Paulo : Lua de Papel, 2010. 256 p.

Tradução de: *The shadow effect: illuminating your authentic self.* ISBN 978-85-63066-13-8.

1. Psicologia. 2. Inconsciente. 3. Psicanálise — Sombra. 4. Motivação - Autorrealização. 5. Autoajuda - técnicas. I. Ford, Debbie. II. Williamson, Marianne, 1952- . III.Título.

CDD 154.2

TEXTO EDITORES LTDA.
[Uma editora do grupo Leya]
Av. Angélica, 2163 - Conj. 175/178
01227-200 - Santa Cecília - São Paulo - SP
vvww.leya.com

Sumário

Introdução

O conflito entre quem somos e quem queremos ser encontra-se no âmago da luta humana. A dualidade, na verdade, está no centro da experiência humana. A vida e a morte, o bem e o mal, a esperança e a resignação coexistem em todas as pessoas e manifestam sua força em todas as facetas da vida. Se sabemos o que é a coragem, é porque também experimentamos o medo; se podemos reconhecer a honestidade, é porque já encontramos a falsidade. No entanto, a maioria de nós nega ou ignora nossa natureza dualista.

Caso estejamos vivendo sob a suposição de que somos apenas de um jeito ou de outro, dentro de um espectro limitado de características humanas, então, precisamos questionar por que, atualmente, muitos de nós estamos insatisfeitos com a nossa vida. Por que temos acesso a tanta sabedoria e, ainda assim, não temos a força e a coragem para agir segundo nossas boas intenções, tomando decisões eficazes? E, mais importante, por que continuamos a nos expressar de maneiras contrárias aos nossos valores e a tudo aquilo em que acreditamos?

Vamos mostrar que isso ocorre porque não examinamos nossa vida, nosso eu mais obscuro, o eu sombrio, onde está escondido nosso poder esquecido. É ali, nesse local mais improvável, que encontramos a chave para destrancar a força, a felicidade e a capacidade de viver nossos sonhos.

Fomos condicionados a temer o lado obscuro da vida, assim como o nosso. Quando nos pegamos em meio a um pensamento sombrio ou tendo um comportamento que julgamos inaceitável, corremos como uma marmota ao buraco no chão e nos escondemos, torcendo e rezando para que aquilo desapareça antes de nos aventurarmos a sair novamente. Por que fazemos isso? Porque tememos, independentemente do quanto nos esforcemos, jamais conseguir escapar desse nosso lado. E, embora ignorar ou reprimir esse lado sombrio seja a norma, a verdade soberana é que correr da sombra apenas intensifica seu poder. Negá-la apenas conduz a mais dor, sofrimento, tristeza e sujeição. Se falharmos em assumir a responsabilidade de extrair a sabedoria que está oculta no fundo de nossa consciência, a treva assume o comando e, em vez de sermos capazes de assumir o controle, a escuridão acaba nos controlando, provocando o efeito sombra. Então, o lado obscuro passa a tomar as decisões, tirando-nos o direito a escolhas conscientes, seja quanto ao que comemos, ao tanto que gastamos ou aos vícios a que sucumbimos. Nosso lado sombrio nos incita a agir de forma que jamais imaginamos e a desperdiçar a energia vital em maus hábitos e comportamentos repetitivos. A obscuridade interior nos impede de expressar inteiramente o nosso eu, de falar nossa verdade e viver uma vida autêntica. Somente ao abraçar a nossa dualidade é que nos libertamos dos comportamentos que poderão potencialmente nos levar para baixo. Se não reconhecermos integralmente quem somos, é certo que seremos tomados de assalto pelo efeito sombra.

O efeito sombra está por toda parte. A prova de sua disseminação pode ser vista em todos os aspectos da vida. Lemos sobre ele *on-line.* Podemos vê-lo nos noticiários da TV e também em amigos, familiares e estranhos na rua. E talvez possamos reconhecê-lo de forma mais expressiva em nossos pensamentos, comportamentos, e senti-lo nas interações que fazemos com os outros. Receamos que, se lançarmos luz nessa escuridão, isso nos fará sentir uma imensa vergonha ou, até pior, nos levará a expressar nossos piores pesadelos. Tornamo--nos temerosos quanto ao que podemos encontrar se olharmos dentro de nós mesmos; portanto, em vez disso, escondemos a cabeça e nos recusamos a enfrentar o lado sombrio.

Mas este livro revela uma nova verdade — compartilhada com base em três perspectivas transformadoras: o oposto do que tememos é, de fato, o que acontece. Em vez de vergonha, sentimos empatia. Em vez de constrangimento, ganhamos coragem. Em vez de limitação, experimentamos a liberdade. Mantida oculta, a sombra é uma caixa de Pandora repleta de segredos, que tememos destruírem tudo o que amamos e gostamos. Porém, se abrirmos a caixa, descobrimos que aquilo que está ali dentro tem o poder de alterar radicalmente nossa vida, e de forma *positiva.* Sairemos da ilusão de que nossa obscuridade nos dominará e, em vez disso, veremos o mundo sob uma nova luz. A empatia que descobrimos por nós mesmos dará a centelha de ignição para nossa confiança e coragem

à medida que abrirmos nosso coração a todos ao redor. O poder que desencavamos nos ajudará a confrontar o medo que esteve nos segurando e nos incitará a seguir adiante, rumo ao mais alto potencial. Longe de ser assustador, abraçar a sombra nos concede uma plenitude, permite que sejamos reais, reassumindo nosso poder, libertando nossa paixão e realizando nossos sonhos.

Este livro nasceu de um desejo de iluminar as inúmeras dádivas da sombra. Nas páginas seguintes, cada um de nós, autores, vai abordar o assunto a partir de nossa perspectiva singular, como professores. Nossa intenção é fornecer um entendimento compreensivo e multifocal de como a sombra nasce dentro de nós, como ela funciona em nossa vida e, mais importante, o que podemos fazer para descobrirmos as dádivas de nossa verdadeira natureza. Prometemos que, após ler este livro, você nunca mais verá seu lado sombrio da mesma maneira.

Na primeira parte, Deepak Chopra nos dá uma visão abrangente de nossa natureza dualista e oferece uma receita para nos levar de volta à totalidade. Pioneiro da mente/corpo, Chopra já transformou milhões de vidas com seus ensinamentos. Sua abordagem holística dessa natureza divisora da sombra é, ao mesmo tempo, fundamental e iluminadora.

Na segunda parte, recorro a quase quinze anos de magistério levando o Processo da Sombra (The Shadow Process) mundo afora, para oferecer um exame acessível, porém profundo, do surgimento da sombra, de seu papel na vida diária e de como podemos recuperar o poder e a luminosidade de nossa natureza autêntica.

Na terceira parte, Marianne Williamson toca nosso coração e nossa mente com uma investigação estimulante da ligação entre a sombra e a alma. Professora espiritual renomada internacionalmente, Marianne nos pega pela mão e nos conduz pelo terreno acidentado da batalha entre o amor e o medo.

Cada um de nós chega a ele com anos de experiência e uma esperança profunda e sincera de poder iluminar a sombra de uma vez por todas, pois, se não nos opusermos à força da sombra e integrarmos sua sabedoria, ela tem o potencial para continuar a lançar destruição em nossa vida e nosso mundo. Quando falhamos em admitir nossas vulnerabilidades e reconhecer maus comportamentos, inevitavelmente sabotamo-nos quando estamos prestes a alguma realização pessoal ou profissional. Então, a sombra ganha. Quando agimos motivados por uma raiva desproporcional ao falar com os filhos, a sombra ganha. Quando traímos as pessoas amadas, a sombra ganha. Quando nos recusamos a aceitar nossa verdadeira natureza, a sombra ganha. Se não focamos a luz ao nosso eu mais alto, na obscuridade de nossos impulsos humanos, a sombra ganha. Até que aceitemos tudo o que somos, o efeito sombra terá poder para retardar nossa felicidade. Se passar sem reconhecimento, a sombra nos impede de ser plenos, de alcançar nossos melhores planos, e nos faz viver uma vida pela metade. Nunca houve uma época melhor para se criar um novo léxico para iluminar a sombra e finalmente entender o que tem sido tão difícil de ver e explicar.

O trabalho com a sombra, como descrito neste livro, é mais que um processo psicológico ou uma brincadeira intelectual.

É uma solução prescritiva para problemas não resolvidos. É uma jornada transformadora que vai além de qualquer teoria psicológica, porque considera o lado sombrio uma questão humana, uma questão espiritual que todos nós precisamos resolver se quisermos ter uma vida na qual nos expressemos por completo. Enfim entenderemos por que não somos melhores nem piores que ninguém, não importam cor, experiência, orientação sexual, aparência ou o passado. Não há ninguém no mundo que não tenha um lado sombrio e, quando levada a sério e compreendida, a sombra pode gerar uma nova realidade que irá alterar a forma como nos sentimos em relação a nós mesmos, ao nosso exercício de pais, à maneira como tratamos nosso parceiro, como interagimos com os membros de nossa comunidade e como nos engajamos com outras nações.

Acredito que a sombra seja um dos maiores presentes disponíveis para nós. Carl Jung a chamava de *sparring,* ou "parceira de treino de boxe"; ela é a oponente dentro de nós que expõe falhas e aguça habilidades. É a professora, o treinador, o guia que nos apoia no descobrimento de nossa verdadeira magnificência. A sombra não é um problema a ser resolvido ou um inimigo a ser vencido, mas um

campo fértil a ser cultivado. Quando mergulharmos as mãos em seu solo rico, descobriremos as sementes potentes da pessoa que mais desejamos ser. Esperamos, sinceramente, que você ingresse nessa jornada, pois sabemos o que nos espera lá dentro.

Debbie Ford

PRIMEIRA PARTE

A sombra coletiva

DEEPAK CHOPRA

Uma vez que as pessoas ouvem falar a respeito da sombra, do lado obscuro da natureza humana, quase ninguém nega sua existência. Todas as vidas já foram tocadas pela raiva e pelo medo. Os noticiários da TV mostram a natureza humana em sua pior forma, semana após semana, sem intervalo. Se formos honestos conosco, os impulsos sombrios são livres para circular em nossa mente, e o preço que pagamos por ser uma boa pessoa - algo que todos aspiramos - é que a pessoa má, que pode arruinar tudo, precisa ficar escondida.

Ter um lado sombrio parece pedir algum tipo de intervenção, talvez uma terapia, ou pílula, talvez uma ida ao confessionário, ou um confronto com a alma à meia-noite. Assim que as pessoas reconhecem tê-lo, querem se livrar dele. Há muitos aspectos da vida em que dá para dar um jeito. Infelizmente, a sombra não é um deles. A razão pela qual não se deu um fim à sombra em milhares de anos — todo o tempo em que o ser humano tem consciência do lado sombrio - é totalmente misteriosa. Só faz sentido elucidar o mistério depois de perguntar como lidar com ele. Portanto, dividi a Primeira Parte em três seções, nas quais recorro ao instinto médico para encontrar um diagnóstico, oferecer uma cura e, depois, com honestidade, dizer aos pacientes qual é o seu prognóstico para o futuro:

- A névoa de ilusão.
- A saída.
- Uma nova realidade, um novo poder.

A primeira seção (o diagnóstico) descreve como a sombra surgiu. Discordo de algumas pessoas e acredito que a sombra seja uma criação humana, não uma força cósmica ou maldição universal. A segunda seção (a cura) lida com a forma como você pode diminuir o poder oculto da sombra sobre sua vida diária. A terceira seção (o prognóstico) revela um futuro, no qual a sombra foi desmantelada não apenas por determinados indivíduos, mas por todos nós. Juntos criamos a sombra que agora nos persegue. Apesar do medo e da relutância em enfrentar esse fato, ele acaba sendo a chave para a transformação. Se você e eu não fizéssemos parte do problema, não teríamos esperança em fazer parte da solução.

A NÉVOA DE ILUSÃO

Se você não pode enxergar a própria sombra, precisa procurá-la. A sombra se esconde na vergonha, nos becos escuros, nas passagens secretas e nos sótãos fantasmagóricos de sua consciência. Ter um lado sombrio não é possuir uma falha, mas ser completo. Há uma dura verdade a confrontar. (Você nunca tentou dizer uma ingênua verdade a alguém, que estrilou respondendo "Não venha me analisar", ou algo parecido? O reino inconsciente parece tão perigoso quanto as profundezas do oceano; ambos são escuros e repletos de monstros invisíveis.)

Estamos todos vivendo com os destroços de ideias fracassadas que um dia pareceram soluções perfeitas. Cada solução combina com o quadro daquilo que constitui o lado sombrio.

Se você acha que aspectos sombrios como o medo, a raiva, a ansiedade e a violência são resultados de possessões demoníacas, a solução é purificar a pessoa acometida. Os demônios podem ser afastados com rituais, limpeza do corpo, jejum e austeridades exaustivas. Não se trata de uma noção primitiva. Milhões de pessoas modernas se agarram a isso. Não dá para passar por uma banca de jornal sem ver uma revista que prometa uma nova versão sua por meio de algum tipo de purificação, seja uma dieta que irá superar seu desejo ardente por alimentos que fazem mal à saúde ou uma lista para encontrar o par perfeito, evitando o tipo errado de pessoa. "Situe-se" é a versão moderna de se purificar dos demônios.

Semelhante a essa explicação é a noção de que o mal cósmico foi solto no mundo. Se essa é a sua explicação para a sombra, a solução natural é a religião. A religião o alinha com o bem cósmico em sua batalha contra o mal cósmico. Para milhões de pessoas, essa guerra é muito real. Ela se estende a todos os aspectos da vida, desde a tentação sexual até o aborto, do aumento do ateísmo ao declínio do patriotismo. O Diabo cria todas as formas de sofrimento humano e todo malfeito. Só Deus (ou deuses) tem o poder de derrotar Satã e nos redimir do pecado. No entanto, é difícil estabelecer se a religião

derrota a sombra ou se, na verdade, ela a torna ainda mais poderosa, por instigar sentimentos fortes de pecaminosidade e culpa, vergonha e medo das torturas de uma posteridade infernal.

Já que nos orgulhamos de viver em uma época em que as superstições não regem mais a nossa vida, essas antigas explicações do lado sombrio já não são mais as únicas opções. As pessoas podem dar as costas ao mal cósmico e assumir a responsabilidade pessoal. O lado obscuro já passou a ser visto como doença, um ramo da saúde mental. Ao longo desse caminho existe uma imensa variedade de tratamentos. Dependentes são mandados para programas de recuperação. Ansiosos e depressivos são enviados a psiquiatras. Viciados e pessoas descontroladamente violentas acabam em aulas para domínio da fúria, depois de baterem o carro em decorrência da falta de controle.

Com todas essas explicações, cada uma das quais levando a uma solução definida, por que a sombra permanece invencível?

Pode parecer uma perspectiva lúgubre, porém, na verdade, o primeiro passo para lidar com a sombra é reconhecer seu poder. A natureza humana inclui um lado autodestrutivo. Quando o psicólogo suíço Carl Jung pressupôs o arquétipo da sombra, disse que ela cria uma névoa de ilusão que cerca *o self.* Encurralados nessa névoa, lançamo-nos à própria escuridão e, consequentemente, damos à sombra cada vez mais poder sobre nós. Não é nenhum segredo que a abordagem de Jung aos arquétipos rapidamente se torna muito intelectual e complicada. Mas o poder teimoso da sombra nada tem de complexo. Ao parar para um intervalo na escrita deste parágrafo, liguei a televisão. O famoso bilionário Warren Buffett estava sendo entrevistado sobre os estrondos do ciclo econômico.

— O senhor acha que haverá outra explosão que leve a uma grande recessão? — perguntou o entrevistador.

— Posso garantir que sim — respondeu Buffett.
O entrevistador sacudiu a cabeça.

— Por que não conseguimos aprender as lições da última recessão? Veja aonde a ganância nos levou.

Buffett deu um sorrisinho misterioso.

— A ganância é divertida por ura tempo. As pessoas não conseguem resistir a ela. No entanto, por mais que os seres humanos tenham evoluído, não crescemos nada emocionalmente. Continuamos os mesmos.

Em forma encapsulada, aí está a sombra e o problema que ela apresenta. Sob a névoa da ilusão, não vemos nossos piores impulsos autodestrutivos. Eles são irresistíveis, até divertidos. Ressalte-se a imensa popularidade dos dramas de vingança como entretenimento, seja no teatro de Shakespeare ou no bangue-bangue do Velho Oeste. O que poderia ser melhor para soltar toda a raiva oculta, demolindo o inimigo e saindo altivo e triunfante? A sombra expressa seu poder fazendo com que a escuridão se pareça com a luz.

As tradições sábias do mundo gastaram a maior parte de sua energia deparando com os mesmos dilemas básicos. A criação tem um lado sombrio. A destruição é inerente à natureza. A morte interrompe a vida. A decadência consome a vitalidade. O mal é atraente. Não é de admirar que a névoa da ilusão pareça um bom local para se estar. Se você encarar a realidade, verá que o lado sombrio é esmagador demais para suportar. No entanto, existe uma força oposta que vem com firmeza — e de forma bem-sucedida —, superando o lado sombrio. Os destroços de soluções fracassadas nos impedem de ver.

A névoa da ilusão nos mantém insulados. Passando os canais da televisão pelos desastres e horrores, você jamais imaginaria que os seres humanos sempre tiveram o poder de encontrar a paz, a elevação e a liberdade na escuridão.

O segredo está na palavra "consciência". Quando as pessoas ouvem isso, uma expressão de

desapontamento surge em seu rosto. A consciência é algo batido. Escutamos falar sobre a elevação da consciência desde o surgimento do feminismo, com outras variações de liberação. A consciência superior é apresentada como promessa por inúmeros movimentos espirituais. Você pode até ficar tentado a atirar a consciência na pilha de ideais fracassados, pois, diante das sinceras tentativas de elevar nossa consciência, a sombra infesta o mundo com guerras, crimes e violência, da mesma maneira que contamina vidas individuais com dor e medo.

Chegamos a uma encruzilhada. Ou a consciência pertence às outras respostas falsas ou ainda não foi experimentada corretamente. Gostaria de dizer que esta última opção é a verdadeira. A consciência superior é a resposta — a única resposta duradoura — para o lado sombrio da natureza humana. Não é a resposta que nos falta — é a sua aplicação. Há incontáveis caminhos para a cura da alma, assim como há incontáveis tratamentos alternativos para o câncer. Mas ninguém tem tempo e energia suficientes para experimentar todos eles. É vital escolher um caminho que o leve aonde você quer ir. Para que isso aconteça, é necessária uma análise bem mais profunda da sombra. Se você abordá-la superficialmente, ela sempre persistirá, pois a sombra não é um simples inimigo como uma doença, um demônio ou um diabo cósmico. Ela é um aspecto tão básico da realidade da criação que somente seu total entendimento pode confrontá-la com sucesso.

A verdade de uma realidade

O primeiro passo para derrotar a sombra é abandonar todas as expectativas de derrotá-la. O lado obscuro da natureza humana viceja na guerra, na dificuldade e no conflito. Assim que falar em "vencer", já perdeu. Você foi arrastado para a dualidade do bem e do mal. Quando isso acontece, nada pode acabar com a dualidade. De uma vez por todas, o bem não tem poder para derrotar seu oponente. Sei que isso é difícil de aceitar. Na vida de todos nós há ações passadas das quais nos envergonhamos e impulsos presentes contra os quais lutamos. Ao redor existem atos indescritíveis de violência. As guerras e os crimes devastam sociedades inteiras. As pessoas rezam desesperadamente a um poder superior que possa restaurar a luz onde a escuridão prevalece.

Há muito tempo, os realistas desistiram de ver o lado bom da natureza humana superando o lado mal. A vida de Sigmund Freud, um dos pensadores mais realistas a confrontarem a psique, chegou ao fim enquanto a violência do nazismo devorava a Europa. Ele havia concluído que a civilização existe a um custo trágico. Precisamos reprimir nossos instintos selvagens e atávicos, de modo a mantê-los em xeque; porém, apesar de nossos melhores esforços, haverá muitas derrotas. O mundo irrompe na violência em massa; os indivíduos irrompem na violência pessoal. Essa análise implica uma forma terrível de resignação. Meu "eu bom" não tem nenhuma chance de viver uma vida pacífica, afetuosa e organizada, a menos que meu "eu mau" seja preso na escuridão, enjaulado em confinamento solitário.

Os realistas admitirão que a repressão, em si, é maligna. Se você tentar sufocar seus sentimentos de raiva, medo, insegurança, inveja e sexualidade, a sombra ganha mais energia para seu próprio uso. E esse uso é implacável. Quando o lado sombrio se volta contra você, começa o massacre.

Na semana passada, recebi uma ligação de uma mulher desesperada, em busca de abrigo e segurança. Seu marido era um alcoólatra crônico. Eles vinham lidando com o problema havia anos. Depois de períodos de sobriedade, ele tinha recaídas e abandonava o trabalho e a família, o que o deixava exausto e envergonhado quando as crises passavam. Recentemente, ele havia desaparecido por uma semana e, ao voltar, todo seu remorso foi recebido por ouvidos surdos. A esposa queria se separar. Ele reagiu com violência, agrediu-a, algo que ela mencionou nunca ter acontecido antes. Agora, além de toda frustração e lágrimas, ela temia por sua segurança.

De imediato, tudo o que pude fazer foi dar o melhor conselho quanto a abrigos e grupos de apoio à mulher. Mas, quando desliguei o telefone, sentindo o resíduo das emoções dela, pensei no caso com mais calma. Os dependentes que recaem transformam-se em uma apresentação-padrão do panorama psicológico. Mas o que, de fato, eles representam? Acho que são um exemplo extremo de uma situação comum: um *self* dividido. Para os dependentes, a separação entre o "eu bom" e o "eu mau" não pode ser resolvida. Normalmente, a tática para lidar com o lado sombrio de alguém é

relativamente fácil. Não é difícil negar seus atos ruins, esquecer seus impulsos perniciosos, desculpar-se por ficar zangado e demonstrar arrependimento pelas ações más. Dependentes não sossegam com preceitos fáceis. Seus impulsos mais sombrios já os preocupam sem as repressões normais. Até mesmo o acesso ao simples prazer é negado. Os demônios internos minam e estragam o prazer; debocham da felicidade; os demônios repetidamente lembram os dependentes de sua fraqueza e maldade.

Digamos que essa descrição esteja quase correta. Deixei de fora alguns ingredientes importantes. O hábito tem um papel significativo na dependência. Assim como as mudanças físicas que ocorrem no cérebro — as pessoas que abusam de substâncias psicoativas têm seus receptores cerebrais atingidos por químicas estranhas que acabam destruindo as reações normais do prazer e da dor. No entanto, esses aspectos físicos da dependência têm sido exagerados de modo grosseiro. Se a dependência fosse fundamentalmente física, milhões de pessoas não estariam fazendo uso casual de álcool e drogas. No entanto, fazem, com um dano relativamente pequeno em longo prazo e com mínimas chances de dependência. Sem ingressar na controvérsia inflamada da dependência e suas causas, pode-se ver que isso não é um problema isolado, e sim mais uma expressão da sombra.

Por essa razão, para tratar dependências, precisamos abordar a sombra e desarmá-la. Já que todos nós desejamos isso, deixe-me permanecer com o marido bêbado, regressando da crise de uma semana. Ele estará à mercê de outras expressões da sombra, como o temperamento violento, o preconceito racial, o chauvinismo sexual e muito mais. A primeira vista, esses fatores podem não parecer relacionados. Um chefe que pratica assédio sexual não demonstra o mesmo comportamento descontrolado de alguém que surra um homossexual, cometendo um crime hediondo. No entanto, a sombra fornece uma ligação. Sempre que qualquer aspecto do *self* for separado, rotulado como mau, ilícito, vergonhoso, culposo ou errado, a sombra ganha poder. Não importa se o lado sombrio da natureza humana se expressa de forma violenta ou branda, socialmente tolerada. O fator essencial é que uma parte do *self* foi separada.

Depois de separado, o fragmento "ruim" perde contato com a essência do *self,* a parte que consideramos "boa" por conta de sua aparente ausência de violência, raiva e medo. Esse é o *self* adulto, o ego que se adaptou tão bem ao mundo e às outras pessoas. O marido bêbado tem um *self* bom, é claro. Ele poderia ter um *self* muito mais agradável e aceitável que o normal. Quanto mais você reprime seu lado obscuro, mais fácil será construir uma personalidade resplandecente de bondade e luz. (Ressalte-se a surpresa repetida de vizinhos que dizem às equipes de TV, depois de um grande tiroteio, ou outro crime hediondo, que o agressor "parecia um homem tão bom").

Só em falar com a esposa perturbada, soube que seu marido tivera passagens em clínicas de reabilitação. Às vezes, o tratamento funcionava por um tempo. Mas até durante seus períodos de sobriedade o homem ficava infeliz. Ele estava constantemente de guarda, com receio de ter uma nova recaída. No entanto, por mais que lutasse contra, a possibilidade era inevitável. Mesmo durante um tempo de vitória temporária, a sombra só precisava esperar para ver.

Uma vez, quando seu marido estava em uma das crises de *delirium tremens,* os suores noturnos e os delírios se tornaram insuportáveis. A esposa correu até um médico, implorando por algum remédio que pudesse mitigar os sintomas. Mas ela deparou com um médico realista obstinado, e ele se recusou. "Deixe-o chegar ao fundo do poço", disse ele. "Essa é sua única esperança verdadeira. Fora isso, você não vai ajudá-lo tornando as coisas menos dolorosas."

Você e eu podemos pensar que esse seja um conselho insensível. Mas o fenômeno de chegar ao fundo do poço é bem conhecido nos círculos da dependência. Ele pode representar um risco terrível, pois, quando a sombra arquiteta seu blefe, ela recorre ao extremo da autodestruição. Não há limite prático na extensão de sofrimento que o inconsciente pode criar, e todos nós somos frágeis. Os dependentes — ou qualquer um que esteja nas garras da energia da sombra — estão presos em uma névoa de ilusão. Dentro dessa névoa não existe nada além de fissura e o terror de não conseguir satisfazê-la.

Quando a perigosa jornada de chegar ao fundo do poço funciona, essa névoa se dissipa. O dependente

começa a ter pensamentos verdadeiramente realistas. "Sou mais que minha dependência. Não quero perder tudo. O medo pode ser superado. Já é hora que isso acabe." Em tais momentos de clareza, o *self* se compõe e enxerga a si mesmo, sem antolhos.

Você só tem um *self.* É o seu eu real. Ele está além do bem e do mal.

A sombra perde o poder quando a consciência para de se dividir. Quando você já não está mais dividido, não há nada para ver além de um *self* em todas as direções. Não há compartimentos ocultos, calabouços, celas de tortura ou rochas limosas onde se esconder. A consciência vê a si mesma. Essa é sua função mais básica, e, ao descobri-la, veremos que dessa simples função pode nascer um novo *self,* talvez um novo mundo.

A sombra coletiva

Nomear a sombra não foi o maior feito de Jung; nem a teoria dos arquétipos. Sua maior realização foi mostrar que os seres humanos compartilham um *self.* "Quem sou eu?" depende de "Quem somos nós?". Seres humanos são as únicas criaturas que podem criar um *self.* Na verdade, nós precisamos criar um, pois o *self* nos dá um ponto de vista, um foco ímpar do mundo. Sem um *self* nosso cérebro seria bombardeado com uma inundação desconcertante de imagens sensoriais que não fariam sentido. Bebês são isentos de um *self e* passam os três primeiros anos criando-o, elaborando sua personalidade e preferências, temperamento e interesses. Toda mãe pode afirmar que o tempo que o bebê passa como um quadro em branco é mínimo, se é que existe. Ingressamos no mundo não como passivos receptores de dados, mas como ávidos criadores. Uma vez que você se torna um *self* individual, com necessidades, crenças, impulsos, tendências, desejos, sonhos e temores, subitamente o mundo faz sentido. "Eu e meu" existem por um motivo - para lhe dar um direito pessoal no mundo.

Todos temos um *self* e nos empenhamos muito em defendê-lo, em defender seu direito de existir. Mas nossa criação é frágil. Experimentamos crises pessoais, tais como a morte súbita de uma pessoa amada ou a descoberta de que estamos gravemente doentes. Qualquer crise que ataque nosso senso de bem-estar também ataca nosso senso de *self.* Se você perde sua casa, ou todo seu dinheiro, ou seu parceiro, esse acontecimento externo envia mensagens de medo e dúvida ao seu *self.* A qualquer momento em que você sente que seu mundo está ruindo, o que realmente está ruindo é o *self* e sua confiança, que compreende a realidade. Após um grande trauma causado ao corpo ou à mente, leva um tempo até que a frágil personalidade do ego se recupere. (Temos muita sorte de que este antigo provérbio seja verdadeiro: "Almas dobram, mas não quebram".)

Pelo fato de não sabermos como criar o *self* ao qual nos agarramos tão desesperadamente, ele pode nos surpreender e impressionar. Freud causou uma imensa surpresa ao dizer que *o self tem* uma dimensão oculta repleta de ímpetos e desejos que mal reconhecemos. Depois de se tornar um dos mais proeminentes discípulos de Freud, Jung percebeu que o mentor cometera um engano. O inconsciente não tem a ver com o "eu". Tem a ver com o nós. Quando uma pessoa tem impulsos e ímpetos inconscientes, eles vêm de toda a história da raça humana. Segundo Jung, cada um de nós está ligado a uma "consciência coletiva", como ele assim chamava. A noção de que você e eu criamos nossos *selfs* separados e isolados é uma ilusão. Penetramos um vasto reservatório humano de aspirações, impulsos e mitos. Essa inconsciência compartilhada é onde também reside a sombra.

Algumas pessoas são sociáveis, outras não, mas ninguém pode viver fora do *self* coletivo. "Nós" é um lembrete constante de que homem algum é uma ilha. Jung removeu a superfície social para expor a dimensão oculta do "nós". Chamar esse reino de inconsciente coletivo talvez tenha feito parecer mais técnico, mas o *self* que você e eu compartilhamos com todo o mundo é fundamental a nossa sobrevivência. Pense nas maneiras como você recai no jr/f coletivo. Aqui estão apenas algumas:

- Quando precisa do apoio da família e dos amigos mais próximos.
- Quando ingressa em um partido político.
- Quando se oferece como voluntário a uma instituição de caridade ou uma comunidade.

- Quando escolhe lutar por seu país ou defendê-lo.
- Quando se identifica com sua nacionalidade.
- Quando pensa em termos de "nós *versus* eles".
- Quando um desastre ocorrido em algum lugar o afeta pessoalmente.
- Quando é apanhado pelo medo coletivo.

É uma fantasia acreditar que você pode optar por sair do "nós", mesmo quando todos tentamos fazê-lo. Simpatizamos com outros grupos étnicos, mas também nos sentimos diferentes, separados e, às vezes, melhores. Nas crises, queremos que nossos familiares fiquem o mais perto possível, no entanto, em outras ocasiões, persistimos em ser indivíduos com uma vida fora da família. A coalizão entre "eu" e "nós" é inquietante.

Jung a tornou ainda mais inquietante. Quando se trata da sombra coletiva, as pessoas lutam para sair dela. (A sociedade nunca vai parar de se deslocar em direções que reprovamos.) Mas isso, na verdade, é mais difícil do que optar por abandonar um papel familiar; de fato, a família é apenas a primeira unidade ou nível coletivo do *self,* aquele que tendemos a enxergar com razoável facilidade. No *réveillon,* você pode anunciar que mudou, que não merece ser tratado como uma criancinha mimada ou um adolescente rebelde. Pode achar que não está sendo ouvido. Sua família pode ter investido muito para mantê-lo em sua caixa velha. No entanto, a sociedade é ainda mais ríspida e menos compreensiva.

A sociedade tem seus ganchos invisíveis em todos nós. Você se torna um pacifista em tempos de guerra. Essa é uma escolha individual. No entanto, isso não o extrai automaticamente da sombra coletiva, onde a guerra nasceu do ódio, do preconceito, do ressentimento, de antigas mágoas e da zona vulnerável e sombria do nacionalismo. Talvez o termo depreciativo "memória racial" seja viável, embora nos faça sentir extremamente desconfortáveis. Ainda assim, milhões de pessoas não se sentem desconfortáveis ao dar "uma típica resposta masculina", ou falar sobre "motoristas mulheres". As questões relativas ao sexo se transformaram num devotamento ardentemente contestado. O inconsciente coletivo o mantém emaranhado nesse momento. Na superfície, o Cidadão X pode ser abertamente oposto ao Cidadão Y, porém, em nível inconsciente, eles podem estar ligados, como as duas pontas de uma corda, com cada um puxando para um lado.

A escolha de entrar ou sair torna-se a questão central da sombra coletiva. Isso gera muitos questionamentos sobre a vida diária:

- Qual é a minha obrigação social ?
- Qual é o meu dever patriótico?
- Até onde devo me conformar ou resistir à sociedade?
- Qual é a intensidade da minha ligação com as outras pessoas
- O que devo aos que são menos afortunados?
- Posso mudar o mundo?

Ao fazer qualquer uma dessas perguntas, sua mente consciente não pode dar a resposta integral — nem sequer a mais verdadeira. Abaixo da superfície, o inconsciente coletivo está turvo pelos ímpetos, preconceitos, desejos frustrados, medos e lembranças que fazem parte de você, porque "nós" é sua identidade tanto quanto "eu".

Onde está a prova?

Por um longo tempo, o conceito do inconsciente coletivo permaneceu como uma teoria intrigante sem muita prova. Ninguém discutia sobre o lado sombrio da natureza humana. Porém, será que a explicação de Jung foi realmente útil ou apenas uma brilhante invenção intelectual? Só recentemente os fragmentos da prova foram reunidos e acabaram aprofundando o mistério. Por exemplo, há

décadas que se sabe que, quando uma pessoa se torna solitária e isolada, como frequentemente ocorre com viúvas e idosos, o risco de doenças e morte aumenta, comparado ao de pessoas que têm ligações sociais fortes. Um casamento feliz o deixa saudável. Em princípio, essa descoberta foi difícil de aceitar, porque pesquisas médicas não viam ligação alguma entre um estado mental e o corpo. Como poderia o coração, ou uma célula pré-cancerígena, em algum lugar no corpo, saber como a pessoa se sente? Foi preciso a descoberta das chamadas moléculas mensageiras para demonstrar que o cérebro traduz cada emoção em um equivalente químico. A medida que as moléculas mensageiras percorrem a corrente sanguínea, circulando através de centenas de bilhões de células, a infelicidade ou felicidade é transmitida ao coração, fígado, intestinos e rins.

Subitamente, a medicina corpo-mente tinha uma base "real", porque nada é mais real que as substâncias químicas. Mas Jung propunha que a infelicidade ou a felicidade poderiam ser compartilhadas por grupos inteiros de pessoas. Por que a violência em massa irrompe no Iraque ou em Ruanda? Podemos encontrar explicações em antigas disputas feudais e conflitos sectários. Será que eles estão armazenados na inconsciência coletiva, ou as gerações de pais dizem aos filhos que mantenham vivos os rancores? Não adianta nada sacudirmos a cabeça e nos colocarmos contra o comportamento bárbaro e incivilizado. Os maiores banhos de sangue da história ocorreram durante as duas grandes guerras. Milhões de soldados civilizados marcharam rumo à morte, homens que escreviam poesia, tocavam piano, sabiam grego e latim. Depois, a Europa olhou para trás e classificou a matança como insana, mas as pessoas sãs comandaram e morreram na guerra, e os opositores que protestaram foram presos ou punidos, sendo mandados para a linha de frente como médicos, em uma ironia trágica que matou muitas pessoas que odiavam a guerra, aquelas que mais queriam evitá-la.

O inconsciente tem um objetivo, que é nos manter inconscientes. Às vezes, o conhecimento dá uma espiada mesmo assim. Em uma famosa experiência, realizada em Stanford, psicólogos remontaram as condições de uma prisão para tentarem entender como os guardas tratavam os prisioneiros. Os universitários foram divididos em dois grupos, condenados e guardas, e lhes foi dito que poderiam interpretar seus papéis da maneira que quisessem. Os psicólogos esperavam ver mudanças marcantes no comportamento de cada grupo. No entanto, a experiência teve de ser interrompida depois de poucos dias. Os alunos no papel de guardas começaram a maltratar severamente os prisioneiros, chegando ao ponto de humilhá-los e serem acusados de abuso sexual. Essa falha estarrecedora na experiência fez surgir a teoria do "cesto de maçãs podres".

A antiga forma de pensar dizia aos psicólogos que uma maçã ruim pode forçar um grupo a agir mal. O bom-senso diz que um líder de gangue pode induzir seus seguidores passivos a cometerem crimes; trotes de faculdade vão longe demais porque um pequeno núcleo de maçãs ruins faz pressão sobre os outros. No entanto, a experiência em Stanford contou uma história oposta. Todos os participantes eram bons garotos, que estudavam numa prestigiada universidade. O deslize de comportamento não ocorreu porque eram maçãs ruins, mas porque estavam em más condições, o que permitiu que forças sombrias emergissem. O que os psicólogos estavam vendo era simplesmente uma incubadora da sombra, e as condições que favorecem o surgimento da violência grupai foram catalogadas.

A sombra pode emergir quando há total anonimato, como frequentemente ocorre quando, em vez de indivíduos, as pessoas se tornam rostos na multidão. Essa perda de individualidade aumenta se não houver consequências para a má ação. A ausência de lei e ordem amplifica o efeito, assim como ocorre quando se tem permissão para agir além da moralidade normal. Se figuras de autoridade estão presentes para ativamente incitar o mau comportamento, prometendo a ausência de punição, a sombra emerge com uma facilidade ainda maior. Nem precisamos piorar a situação acrescentando a pobreza, o analfabetismo e os antigos laços tribais, mas eles obviamente pioram a situação. Assim como qualquer tipo de pensamento "nós *versus* eles".

Quando digo que a sombra pode emergir, quero dizer que pode surgir qualquer tipo de patologia em massa. A experiência da prisão de Stanford veio à tona para explicar os abusos na prisão de Abu Ghraib durante a guerra do Iraque. Porém, se percebêssemos que os guetos também são exemplos de "cestos de maçãs podres", nos quais existem "maçãs boas", não recorreríamos à ideia de pensar na

subclasse como moralmente inferior ou pior. A destruição do ecossistema é uma forma de violência contra o planeta, embora envolva boas pessoas fazendo coisas ruins, porque tiveram permissão para isso e não têm de encarar nenhuma punição (exceto os danos, em longo prazo, que todos enfrentaremos, os quais podem ser ignorados, negados ou deixados de lado até amanhã). Quando as pessoas despertam do mau comportamento, parecem desnorteadas e confusas. A violência que infligiram parece um sonho, embora tenham participado ativamente de horrores como a guerra e o genocídio. Portanto, a sombra nos encurrala de duas maneiras. Ela nos mantém inconscientes e depois irrompe com uma força inacreditável, a qualquer momento que queira.

Você pode dizer "O que isso tem a ver comigo?" A maioria de nós não participou de uma erupção da sombra, como ocorreu em Abu Ghraib. Em vez de empatia pelos soldados que cometeram abuso de poder, buscamos bodes expiatórios para punir, pois é mais fácil conviver com a explicação da maçã podre. No entanto, quando você faz algo inocente, como dirigir seu carro, está despejando mais de oito quilos de dióxido de carbono no ar, um gás que coloca o planeta em perigo. Como sociedade, poderíamos corrigir esse mau comportamento em alguns anos, se nos dispuséssemos a isso. As soluções já existem, desde carros menos poluentes e transporte coletivo, até combustíveis alternativos. Por que não as exploramos inteiramente? Porque permanecer inconsciente é mais fácil.

Céticos têm o direito de frisar que tudo isso ainda não prova a existência de um inconsciente coletivo. Onde está a prova de que membros de uma sociedade são invisivelmente ligados, sem palavras nem pressão de amigos que os unam? Um novo campo da sociologia está estudando o "contágio social", um fenômeno profundamente misterioso que poderá modificar tudo o que pensamos sobre nosso comportamento. Todos temos experiência em relação a moda e tendências passageiras. Do nada, todos parecem fazer algo novo, seja mandando mensagens de texto ou acessando o MySpace ou o Twitter, ou brincando com um novo videogame. As modas passageiras são um comportamento contagiante. Você pega de outras pessoas. No entanto, ninguém sabe como o comportamento se torna viral. O que faz um grupo de pessoas decidir se comportar da mesma forma?

Essa se torna uma questão médica crucial se você quer que um grupo pare de fazer algo danoso — se quer persuadir jovens a não fumar, por exemplo, ou a população em geral para conter a obesidade. O trabalho mais avançado nesse campo veio de dois pesquisadores de Harvard, Nicholas Christakis e James Fowler, cujo livro, *Connected (O poder das conexões)* foi comentado em um recente artigo da revista de domingo do *New York Times.* Christakis e Fowler analisaram os dados do maior estudo nacional sobre o coração, que acompanhou três gerações de cidadãos em Framingham, Massachusetts. Observaram o comportamento de mais de cinco mil pessoas, que foram mapeadas segundo 51 ligações sociais com familiares, amigos e colegas de trabalho.

A primeira descoberta foi que, quando uma pessoa ganha peso, começa a fumar ou adoece, os familiares mais próximos têm 50% de chance de se comportarem da mesma maneira.

Isso reforça o princípio social científico de décadas: o comportamento se dá em grupo. Todos nós já passamos por isso, pela pressão persuasiva de amigos ou observando traços comportamentais que parecem "arruinar famílias". O inverso também é verdadeiro. Se você andar com uma turma saudável, é mais provável que adote um comportamento saudável. Não é apenas a saúde que está envolvida; quase todo comportamento pode ser contagioso. No alojamento de uma faculdade, se casualmente você divide o quarto com alguém que tenha bons hábitos de estudo e notas altas, é provável que suas notas melhorem, por associação.

Mas a segunda descoberta de Christakis e Fowler foi muito mais misteriosa. Eles descobriram que as ligações sociais podem pular um elo. Se a pessoa A é obesa e conhece a pessoa B, que não é, um amigo da pessoa B ainda tem 20% de probabilidade de ser obeso, e um amigo daquele amigo tem 10% de probabilidade. Esses "três níveis de ligação" são válidos para todos os tipos de comportamento. Um amigo do amigo pode deixá-lo inclinado ao fumo, à infelicidade ou à solidão. Embora você nunca tenha conhecido esse amigo do amigo, as estatísticas estão aí para provar.

As descobertas de Christakis e Fowler sugerem ligações invisíveis que percorrem toda a sociedade.

Se a pesquisa deles prevalecer, pense nas implicações. A noção de um inconsciente coletivo foi apresentada há quase um século por Jung. Será que Jung deparou com conexões invisíveis antes que os dados surgissem para respaldá-las? Na verdade, essa é uma pergunta secundária, que deve vir depois da principal: Que tipo de ligações pode existir de forma invisível, sem que as pessoas se falem, observem o comportamento uma da outra ou mesmo saibam da existência do outro?

Trata-se de questões complexas, e estou dando apenas uma dica do quão misteriosas elas são. Mas a nova pesquisa sobre o contágio social é empolgante, porque respalda a noção de que, na verdade, há uma mente que coordena não apenas o modo como as pessoas captam os modismos umas das outras, ou decidem imitar-se; não apenas a que distância as células cerebrais sabem o que outras células cerebrais estão fazendo, mas remotos fenômenos, como o de gêmeos separados por milhares de quilômetros que subitamente sabem o que está se passando um com o outro. Esses conectores invisíveis vêm trazendo o inconsciente coletivo a muitas, muitas áreas da vida. O contágio social está se transformando em notícia, porque todos gostamos de confiar em dados, embora a possibilidade de sermos todos integrantes de uma só mente desafie a religião, a filosofia e o significado da própria vida.

A sombra, portanto, é um projeto compartilhado. Qualquer um pode ter participação em sua construção. Tudo o que você precisa é a habilidade de permanecer inconsciente. Incontáveis alarmistas acreditam que estão fazendo algo bom. Todo defensor da mãe natureza espera ser homenageado e louvado. Tribos que guerreiam com outras tribos acreditam profundamente que precisam lutar para viver. Resistimos a nossa sombra e negamos sua existência pela doutrinação do passado e pela hipnose do condicionamento social. As experiências da infância geram inúmeros lembretes posteriores como "isso é bom e isso é mau; isso é divino e isso é diabólico". Essa doutrinação é a maneira como todas as sociedades são estruturadas. O que olhamos com negligência é o fato de estarmos criando um *self* compartilhado, ao mesmo tempo. Se as crianças fossem ensinadas a se manter alertas quanto à sua sombra, contando até mesmo seus sentimentos obscuros, perdoando a si mesmas por não serem "boas" o tempo todo, aprendendo a libertar impulsos sombrios por meio de escapes saudáveis, então haveria bem menos danos à sociedade e ao ecossistema.

Criadores da sombra

Mesmo que você não tenha prestado a menor atenção a Freud ou Jung, você herdou um indiferente por causa deles. Eles tornaram impossível pensar na natureza humana como algo que não seja um profundo mistério. Como a ponta de um *iceberg,* somente uma pequena fração sua é visível ao mundo físico. Sem ser vista e frequentemente ignorada, a alma humana é um lugar de ambiguidade, contradição e paradoxo. E é assim que deve ser, porque toda experiência da vida, que é manifestação da alma, é resultado de contraste. Você não tem experiência na ausência do contraste: luz e sombra; prazer e dor; acima e abaixo; à frente e para trás; quente e frio. Se não houvesse divisões, não haveria manifestação. A consciência seria um campo vastamente árido, como um deserto. Você estaria ciente de tudo, porém, de nada em particular.

Desse modo, para ter uma manifestação, você precisa de energias opostas. Por isso inimigos declarados também são aliados ocultos. Osama bin Laden e George Bush, por exemplo, criaram um ao outro. Na superfície, eram inimigos; porém, no fundo, eram aliados. E um princípio genérico. Você precisa de seus inimigos para ser quem você é. Jung tinha coragem para ver que cada um de nós precisa de um lado sombrio para ser quem somos. Na verdade, o inconsciente coletivo se trata de como a raça humana evoluiu, passando a cada nova descoberta de forma invisível. Essas são descobertas primordiais a respeito do *self.*

É um fato básico de antropologia física que no *Homo sapiens* uma grande parte do cérebro, o córtex, é dedicada às funções superiores. O córtex nos permite discernir; ele dá origem ao amor e à compaixão. A religião nasceu no córtex, junto com nossos conceitos de céu e inferno. Sem o cérebro superior, jamais teríamos desenvolvido a leitura e a escrita, a matemática e a arte.

Mas que choque desencavar os restos dos homens de Neandertal e descobrir que aquela espécie não

somente tinha córtex enormes, mas apenas ligeiramente maiores que os nossos. No entanto, eles percorreram a Europa caçando imensos animais, por 400 mil anos — duas vezes mais tempo que o *Homo sapiens* está por aí —, usando apenas uma ferramenta: uma lança pesada com uma pedra pontuda amarrada na ponta. Sequer progrediram ao uso de uma lança mais leve que pudessem arremessar. Em vez disso, usavam suas lanças pesadas para atacar suas presas gigantes, tais como mamutes peludos e leões das cavernas, em ataques corpo a corpo, cravando a pedra pontuda no animal. Como resultado, quase todos os esqueletos masculinos de Neandertal apresentam múltiplas fraturas. Mas os animais imensos reagiam e, por quase meio milhão de anos, o cérebro do Neandertal não conseguiu perceber que seria muito mais seguro fazer armas mais leves, que pudessem ser arremessadas a distância.

A evolução dos seres humanos dependia não do cérebro físico, mas da mente que o utilizava. No domínio do inconsciente, o aprendizado ocorria em silêncio, sem ser visto. O *Homo sapiens* era capaz de usar o cérebro para questões muito mais complexas que seus ancestrais. Uma vez que a mente percebeu como fazer armas melhores, a vida se tornou mais fácil. A agricultura substituiu a caça. A medida que a vida ficou mais complicada, a linguagem surgiu, para que as pessoas pudessem trocar ideias.

Em outras palavras, Jung deparou com um local secreto, onde estava toda a ação. O inconsciente coletivo é a biblioteca da mente, um depósito de toda a experiência passada da qual podemos lançar mão no presente. A pergunta "Quem sou eu?" nunca tem uma resposta permanente. O *self* é fluídico e muda constantemente no que diz respeito ao seu próprio *self t. o self* que você compartilha com todas as outras pessoas. Estudos demonstraram, por exemplo, que o cérebro de pessoas que se especializaram em informática e desenvolveram habilidades em videogames possui novos caminhos neurais, desconhecidos ao cérebro de pessoas que são inexperientes nessas áreas.

Se quisermos encontrar o verdadeiro *self*, precisamos mergulhar no mundo da sombra e em seu fluxo constante. Parece uma busca perigosa, uma empreitada que faria empalidecer o maior dos heróis. No começo de seu famoso filme *Hamlet,* Laurence Olivier disse as palavras: "Essa é a história de um homem que não conseguia se resolver". Hamlet tem a prova de que o tio matou seu pai para ganhar a coroa da Dinamarca. Ele tem todos os motivos para buscar a vingança; no entanto, não consegue. A jornada perigosa rumo à sombra, na qual matar e se vingar é normal, ameaça a existência de Hamlet, sua nobreza e estirpe civilizada. Mesmo assim, o príncipe aceita a jornada perigosa e ela o conduz ao desgosto, à aversão própria, à perda do amor e aos pensamentos de suicídio — reações típicas de quando se enfrentam os monstros das profundezas. Quando ele próprio é finalmente assassinado, Hamlet aceita seu destino com alívio e uma calma sublime. As palavras do começo do filme de Olivier deveriam ter sido: "Essa é a história de um homem temente à própria sombra".

No entanto, é importante perceber que a sombra é uma criação humana. Ela foi forjada no inconsciente coletivo. Odiar um inimigo (ontem eram os comunistas, hoje são os terroristas) não é uma falha da natureza humana. Você e eu herdamos o sentimento de animosidade. Ele vem da sombra, cujo conteúdo é de construção humana. A sombra estipula o modelo de "eles", pessoas que são estranhas a "nós". Eles querem nos ferir e levar o que temos de valor. Ao contrário de nós, eles não são totalmente humanos. Nós temos o direito de lutar com eles, até mesmo de destruí-los. Esse modelo invisível, que modela a mente não de uma, mas de muitas pessoas, e sobrevive por incontáveis gerações para minar o pensamento racional, é a essência do arquétipo da sombra.

Os seres humanos conscientemente criaram vastas civilizações como cenários para a sua evolução. No entanto, em nível inconsciente, temos acumulado uma história que vai muito além da experiência de qualquer pessoa ou época, individualmente. O que você chama de "eu" na verdade é "nós" em grau muito mais abrangente do que você imagina.

A prova pode ser encontrada em seu corpo. O sistema imunológico é um projeto coletivo. Sob seu osso peitoral há uma glândula chamada timo, que produz os anticorpos necessários para que você resista às infecções de germes e vírus invasores. Quando você nasce, seu timo é subdesenvolvido. Ao longo do primeiro ano de vida, você depende da imunidade do corpo de sua mãe. Mas o timo começa

a crescer e amadurecer, até chegar à função e ao tamanho máximo, aos doze anos; depois vai encolhendo. Durante o período de crescimento, o timo lhe dá anticorpos para as doenças que atingem toda a raça humana. Você não tem de ser infectado por doença alguma; a herança da imunidade é coletiva — e, ao mesmo tempo, continuamos a aumentar o depósito conforme deparamos com novas enfermidades.

Este exemplo mostra que você não tem um corpo físico à parte. Seu corpo participa de um projeto coletivo, um processo que nunca acaba. Poderia ter escolhido outros exemplos, tais como a evolução do cérebro, mas todos eles se resumem ao DNA. Seus genes gravam o histórico do desenvolvimento humano, em nível físico. Embora a genética não tenha revelado todos os segredos do genoma, penso que o próximo passo não será físico — ele se dará no nível da alma. E a primeira tarefa, uma vez que cheguemos lá, é renovar a própria alma. A era da sombra pode chegar ao fim quando escolhermos a união em lugar da separação. O destino *do self* dividido está em nossas mãos.

O processo continua

De onde veio a sombra? O impulso pela separação criou o contraste — e a guerra — entre a luz e a escuridão. Quando a separação se torna patológica, ela se manifesta como impulsos da sombra: raiva, medo, inveja e hostilidade. Portanto, a alma humana se sente simultaneamente divina e diabólica, sagrada e profana, santa e pecadora. Nas tradições da sabedoria oriental, temos um ditado que diz que o pecador e o santo estão meramente trocando de papel. O pecador tem um futuro e o santo tem um passado nos quais têm papéis invertidos. A cobiça proibida e o amor incondicional são dois lados da mesma moeda. Você não pode ter uma moeda sem cara ou sem coroa, nem uma corrente elétrica sem um terminal positivo e outro negativo.

Assim como a eletricidade, a vida não tem essência, a menos que as pessoas enviem correntes umas às outras. Quando você entender isso, a primeira coisa que perceberá é que ter uma sombra é normal. A sombra é o impulso de separação. Mas o impulso divino é o que busca a união. A escolha de criar uma sombra já se provou irresistível. Ela nos deu o *self* que vemos como humano, um "eu" familiar que pode ser tão bom quanto mau. Até aí, não há mistério algum. O *self* verdadeiramente misterioso entra em cena quando perguntamos se o poder da criação do *self* pode ser usado para algo novo: a união, em lugar da separação.

A separação tem sido uma viagem fascinante. O ego levou os seres humanos a uma corrida louca através da alegria e da tragédia. Nossa alma, esse lugar de contradições, paradoxos e ambigüidade, constantemente luta com dois impulsos: o divino e o diabólico. Vemos pouquíssimas razões para abrir mão de um pelo outro. Secretamente, amamos nossas garotas e garotos malvados. Chamar alguém de "danado" é um elogio invejoso.

No entanto, sob outra perspectiva, temos perambulado na névoa da ilusão. Em vez de exercitarmos nosso poder para criar qualquer *self que* quisermos, temos passivamente herdado um .íf^f dividido, com toda a infelicidade e os conflitos que ele traz. Uma vez que você decide que "eu e meu" definem quem você é, os perigos da separação são inevitáveis. Não se pode ter Deus sem o Diabo.

O que é o Diabo? É a sombra mística, o anjo caído, mas ele nasceu divino. Na verdade, outra forma de interpretar a palavra "diabo" é "o divino quando não se sente bem". Há uma conclusão chocante escondida por trás disso: não se pode ter um universo se não houver a escuridão lutando contra a luz. O contraste não soa empolgante; porém, uma vez que ele explodiu no universo visível, o resultado foi incrivelmente dramático; um holograma vivo, do bem e do mal. Não existe um só átomo ou subpartícula atômica no cosmos que não tenha sido listada no drama de opostos, começando pelas cargas elétricas e evoluindo até a batalha entre Satã e Deus.

O universo visível nos deu o pano de fundo de nossa evolução; o domínio invisível nos deu a alma. Os dois caminham de mãos dadas. Na verdade, são um. Qualquer mudança que você faça no nível da alma também gera uma modificação no mundo externo, que é um espelho da alma. Você não está empacado com a herança daquele drama antigo, no qual uma alma pecadora luta para alcançar a luz

— e pode ou não ser bem-sucedida. Esse drama espiritual sustenta a louca jornada do ego. Ele transforma o mundo inteiro em uma área de lazer para o bem e o mal, e tudo que vem junto: pecado e redenção, tentação e retidão. A noção de criar uma nova alma — e uma nova história para acompanhá-la — é tão estranha quanto empolgante.

O impulso pela separação nos deu a realidade que conhecemos. Que impulso nos dará uma nova realidade? Pode-se chamá-lo de impulso holográfico. O impulso holográfico ignora os detalhes e objetivos da plenitude. Ele cria cenários tridimensionais nos quais o interno e o externo se fundem num só. A maioria das pessoas já viu um holograma criado com o uso da luz a *laser*. Utilizando apenas o fragmento de uma foto ou objeto, o *laser* pode recriar o objeto, ou a foto, de forma integral, como se fosse mágica. Em vez de um fragmento, a plenitude surge à sua frente. Da mesma forma, mesmo que você esteja preocupado com os fragmentos da vida diária — cozinhar, trabalhar, divertir-se, coisas de que gosta ou não —, na realidade, sua mente projetou um holograma para você habitar. Você vive dentro da plenitude. O impulso holográfico não pode ser desligado ou destruído. Embora você possa olhar em volta e desgostar de muita coisa que vê em seu mundo pessoal, sentindo-se encurralado por outras pessoas e situações difíceis, você detém o poder de criar um holograma totalmente novo.

Um novo holograma implica um novo *self.* Nenhum dos dois pode ser obtido isoladamente. Na verdade, é mais fácil criar a plenitude do que mudar sua realidade parte por parte.

Para ter a mudança holística, você precisa se envolver com o nível de criação holística. Há um exercício fascinante que dá uma dica de como isso pode funcionar. Feche os olhos e imagine uma experiência visual vivida, como um pôr do sol tropical no alto de uma montanha. A imagem, em si, pode ser qualquer coisa, contanto que você possa visualizá-la profundamente, em cores. Agora, imagine um sabor que você adora, como o de chocolate ou café. Entre profundamente nessa sensação até, de fato, saboreá-la. Passe para um som que você gosta muito, por exemplo, sua música preferida; depois, uma textura deliciosa, como veludo, e, finalmente, um cheiro, como o de rosa damascena ou lírio.

Após imaginar essas experiências vividas com os cinco sentidos, abra os olhos. Você se surpreenderá com o que verá. O mundo comum estará reluzente e vivo. As cores estarão mais brilhantes. Haverá uma vibração no ar. Essa mudança impressionante é relatada por todos, e isso demonstra que até mesmo uma ligeira ênfase em seu mundo interior faz com que o mundo externo automaticamente a acompanhe. O que temos aqui é uma dica para um dos mais profundos segredos espirituais: o poder de alterar a realidade. Tal poder não está disponível na superfície da vida, motivo pelo qual as pessoas se sentem arremessadas de um lado para o outro pelas circunstâncias externas. Você precisa encontrar o nível da alma, onde o impulso holográfico pode criar qualquer coisa.

Por essa mesma razão, Jung chamava isso de inconsciente coletivo, em vez de consciente coletivo. Os seres humanos criaram, coletivamente, um mundo sem saber que isso estava acontecendo. Aqui estão os principais ingredientes que usamos. Perceba como eles vão descendo em espiral, cada vez mais fundo, desde o primeiro, que parece um tanto inofensivo, até o último, que é altamente autodestrutivo:

Segredo. Aprendemos a não revelar nossos impulsos e desejos básicos.

Culpa e vergonha. Uma vez que impulsos e desejos básicos estavam ocultos, davam uma sensação ruim.

Julgamento. Qualquer coisa que desse uma sensação ruim tornava-se errada.

Culpar os outros. Queríamos saber quem era responsável pela dor que sentíamos.

Projeção. Um bode expiatório conveniente era elaborado, podendo ser um inimigo odiado ou uma força demoníaca invisível.

Separação. Fizemos tudo que podíamos para arrancar essa torça demoníaca para fora de nós. Os inimigos eram "os outros", contra quem era preciso se resguardar e com quem tínhamos de lutar.

Conflito. A projeção não conseguia afastar a dor permanentemente, portanto, resultava num estado constante de guerra do interior *versus* o exterior.

Como você pode ver, a sombra ainda está sendo fomentada, porque somos mestres em manipular esses ingredientes. Na verdade, somos viciados neles, embora o resultado seja a guerra, a violência, o crime e o conflito interminável, sem mencionar o sufocante efeito de acreditar no mal cósmico como uma presença no mundo. A solução é desfazer a sombra. Ela não é um Frankenstein, um horror que cresceu e se tornou mais poderoso que seu criador. A sombra é uma região da psique. Nada que exista ali está além de nosso poder de dissolução. Em vez de permitir que a sombra nos vitime, precisamos assumir o controle e recuperar nossas verdadeiras funções como criadores.

A SAÍDA

Deixe-me resumir o exposto até agora em três frases. *A dualidade está onde você está. A sombra o cercou com uma névoa de ilusão. Seu* self *dividido é a primeira e mais danosa ilusão.* Agora, vamos nos engajar no problema pessoalmente, vendo se o diagnóstico de fato se encaixa.

A sombra pode ser difícil de ser vista, olhando ao redor, a qualquer hora. Para a maioria de nós, a vida diária não é patológica. Embora os especialistas nos digam que a violência doméstica e sexual é muito mais freqüente do que queremos admitir, e apesar de os distúrbios depressivos e de ansiedade continuarem a aumentar em proporções alarmantes, as pessoas comuns acham fácil negar o lado mais sombrio da natureza humana. Portanto, é importante saber que a sombra não é um bicho-papão. Qualquer coisa que o mantenha inconsciente é resultado da sombra, porque ela é o esconderijo da dor e do estresse. Explosões de violência em massa ocorrem quando o estresse social não pode mais ser contido. A violência doméstica ocorre quando o estresse pessoal não pode mais ser contido. O preço de se manter inconsciente é muito alto.

Vamos tornar isso mais pessoal. As forças que têm sido empregadas ao longo do tempo na criação da sombra coletiva estão sendo usadas por você hoje. O inconsciente pode parecer um mar amorfo, um caos sombrio de impulsos, ímpetos, segredos e tabus, todos misturados. Mas podemos separar os vários núcleos e lhes dar sentido. Considere o assunto a seguir.

"Eu e minha sombra"

Como tudo na vida, criar uma sombra é um processo. Ninguém procura aumentar o poder da sombra, mas todos nós o fazemos. A sombra aumenta sempre que você recorre ao seguinte:

Manter segredos de você mesmo ou dos outros. Uma vida secreta dá à sombra material para evoluir. Formas de segredo são negação, fraude deliberada, medo de expor quem você é e condicionamento em função de uma família desequilibrada.

Fomentar culpa e vergonha. Todos somos falíveis; não há ninguém perfeito. Mas, se você se sentir envergonhado de seus erros e culpado por suas imperfeições, a sombra ganha poder.

Ser injusto com você mesmo e com os outros. Se você não consegue encontrar um meio de liberar sua culpa e vergonha, é muito fácil concluir que você — e outros — as merece. O julgamento é a culpa usando uma máscara para disfarçar sua dor.

Precisar de alguém para culpar. Uma vez que você decida que sua dor interior é uma questão moral, não terá problemas em culpar outra pessoa que julgue inferior a você de alguma forma.

Ignorar as próprias fraquezas ao criticar os que estão à sua volta. Esse é o processo de projeção que muitos não enxergam, nem compreendem muito bem. Mas, sempre que você tenta explicar a situação como um ato de Deus ou do Diabo, você está projetando. O mesmo vale para identificar "eles", as pessoas más que causam problemas. Se você acredita que o problema está com eles, você projetou seu próprio medo, em vez de assumir a responsabilidade por ele.

Separar-se dos outros. Se chegar a ponto de sentir que o mundo está dividido entre "eles" e "nós", você vai naturalmente identificar seu lado como o lado bom e escolhê-lo. Esse isolamento aumenta a

sensação de medo e desconfiança, ambiente em que a sombra prospera.

Lutar para manter o mal contido. No fundo do ciclo, as pessoas estão convencidas de que o mal está à espreita, em toda parte. O que realmente aconteceu é que os criadores da ilusão estão sendo iludidos por suas próprias criações. Tudo se juntou para dar à sombra um imenso poder.

Demos o primeiro passo para remover o poder da sombra ao expor os processos que a alimentam. Existe uma espiral declinante. Ela começa com o pensamento de que é preciso manter segredos, depois, esses segredos, em vez de permanecerem silenciosamente escondidos, tornam-se a fonte de vergonha e culpa. Entra o julgamento pessoal. É doloroso demais conviver com isso, então, você procura alguém de fora para culpar. A espiral acaba levando ao isolamento e à negação. Quando você se encontrar lutando contra o pecado e o mal, já terá perdido de vista o fato básico que o salvaria (não é a redenção do Diabo). O fato básico é que você ingressou em todo esse processo por vontade própria, fazendo simples escolhas. Sendo assim, para escapar, precisa fazer escolhas opostas.

Dividi essas escolhas em quatro categorias, como passos a serem dados:

- Pare de projetar.
- Desprenda-se.
- Abra mão do julgamento pessoal.
- Reconstrua seu corpo emocional.

As escolhas básicas da vida estão disponíveis para todos. Tornamos as decisões opostas o tempo todo. A sombra nos persuadiu a culpar os outros em vez de assumir a responsabilidade. Ela nos diz que somos indignos de amor e respeito. Promove a raiva e o medo, como reações naturais à vida. Todos nós estamos emaranhados nessas escolhas desastrosas. Elas sufocam nossa vida e tiram toda a alegria. Portanto, nada é mais urgente do que reverter o processo, e quanto mais cedo melhor.

Passo 1: Pare de projetar

A sombra, segundo Jung, nos diz para ignorar as próprias fraquezas e projetá-las nos outros. Para evitar a sensação de que não somos bons o bastante, enxergamos os que estão ao nosso redor como se fossem suficientemente bons. Inúmeros exemplos vêm à mente. Alguns são triviais, enquanto outros são uma questão de vida ou morte. A mais recente atriz de sucesso no cinema é criticada por perder peso demais, enquanto uma nação inteira se torna mais obesa. Movimentos contra a guerra são denunciados como antipatriotas, enquanto todos estão pagando impostos para matar cidadãos de um país que nunca fez mal algum à América. Todos usam a projeção como uma defesa para evitar olhar para dentro de si mesmos.

Percebam que essa é uma defesa inconsciente. O molde da projeção é a seguinte afirmação: "Não posso admitir o que sinto, então, imagino que você sinta". Consequentemente, se você não consegue sentir a própria raiva, rotula um grupo da sociedade como violento e temível. Se você inconscientemente sente uma atração sexual que considera tabu, tal como atração por alguém do mesmo sexo ou pensamentos de infidelidade, você acha que os outros estão direcionando esse tipo de atração a você.

A projeção é muito efetiva. Um falso estado de autoaceitação é criado com base em "Eu estou bem, mas você não está". No entanto, a autoaceitação se estende a outras pessoas; quando você está bem consigo mesmo, não há motivo para determinar que o outro é que não está bem.

Você está projetando?

Aqui estão as formas típicas que a projeção pode assumir:

Superioridade. "Eu sei que sou melhor que você. Você deveria ver e reconhecer isso."

Injustiça. "É uma injustiça que essas coisas ruins aconteçam comigo" ou "Eu não mereço isso."

Arrogância. "Tenho orgulho demais para me incomodar com você. Até sua presença me irrita."

Defensiva. "Você está me atacando, então, não estou ouvindo."

Culpar os outros. "Eu não fiz nada. É tudo culpa sua."

Idealizar os outros. "Meu pai era como um Deus quando eu era pequeno", "Minha mãe era a melhor mãe do mundo" ou "O homem com quem eu me casar será o meu herói".

Preconceito. "Ele é um deles, e você sabe como eles são" ou "Cuidado, esse tipo de gente é perigosa."

Ciúme. "Você está pensando em me trair; posso ver isso."

Paranoia. "Eles querem me pegar" ou "Eu vejo a conspiração que ninguém mais vê".

Sempre que um desses comportamentos surgir, há um sentimento oculto na sombra que você não consegue encarar. Aqui estão alguns exemplos:

A ***superioridade*** camufla o sentimento de fracasso ou o de que os outros o rejeitariam se soubessem quem você realmente é.

A ***injustiça*** camufla o sentimento de pecaminosidade ou a sensação de que você é sempre culpado.

A ***arrogância*** camufla a raiva acumulada e, abaixo dela, há uma dor profundamente arraigada.

A ***defensiva*** camufla a sensação de que você é indigno e fraco. A menos que você se defenda dos outros, eles começarão a atacá-lo.

Culpar os outros camufla a sensação de que você está agindo errado e deveria se envergonhar.

Idealizar os outros camufla a sensação de que você é uma criança fraca e indefesa, que precisa de proteção e cuidados.

O *preconceito* camufla o sentimento de que você é inferior e merece ser rejeitado. O *ciúme* camufla seu próprio impulso de desvio ou um senso de inadequação sexual.

A *paranoia* camufla uma ansiedade entranhada e sufocante.

Como você pode ver, a projeção é muito mais sutil do que se imagina. No entanto, é uma porta aberta para a sombra. É uma porta dolorosa, já que aquilo que é visto como falha nos outros mascara seu sentimento em relação a você mesmo. O ideal seria que pudéssemos parar de culpar e julgar de uma vez por todas. Na realidade, desfazer a sombra é sempre um processo. Para interromper a projeção, você precisa enxergar o que está fazendo, entrar em contato com o sentimento oculto sob a superfície e fazer as pazes com esse sentimento.

Veja o que você está fazendo.

É fácil reconhecer quando se está projetando? Uma dica é a negatividade — a projeção nunca é neutra. Ela se manifesta como uma energia negativa porque o que está sendo camuflado é negativo. Isso acaba sendo um auxílio. Você sabe quando está se sentindo zangado ou ansioso. Esses são sentimentos sombrios. Mas, quando você está direcionando sua raiva a alguém, ou alguma coisa, ou vendo razões para temer por toda parte (a negatividade está presente), você tem um exemplo claro de projeção. Espero que consiga enxergar a diferença entre os sentimentos e a projeção desses sentimentos; sentir raiva é útil, mas direcionar a raiva aos outros, culpando-os, não é. A sociedade quer que você continue culpando, porque pensar em "nós *versus* eles" é um modo — muito ruim — de manter uma sociedade unida. Daí a voz em sua cabeça que quer "pegá-los" - os terroristas, os comunistas sem Deus, os criminosos, os traficantes, os molestadores de crianças. A lista é interminável. Em vez de aceitar todos os motivos para "culpá-los" e julgar todas as faltas deles (por razões que possam ser válidas), siga um caminho diferente. Olhe para si mesmo e veja o que esse jogo de culpar os outros revela sobre você.

Uma vez, durante uma palestra do notável professor espiritual J. Krishnamurti, alguém na platéia levantou para fazer uma pergunta:

— Quero paz no mundo. Abomino a guerra. O que posso fazer para ajudar a alcançar a paz?

—Pare de ser a causa da guerra — respondeu Krishnamurti. O espectador ficou perplexo.

—Não sou a favor da guerra. Só quero a paz. Krishnamurti sacudiu a cabeça.

— Dentro de você está a causa de todas as guerras. É sua violência, oculta e negada, que conduz às guerras de todo tipo, seja dentro de seu lar, contra outros da sociedade ou entre nações.

Sua resposta nos deixa incomodados, mas acho que é verdadeira, pois o *rishi* védico proclamou:

— Você não está no mundo. O mundo está em você.

Se é assim, portanto, a violência do mundo está em cada um de nós. Antes de surgir o conceito de sombra, tal afirmação teria parecido mística. Mas, uma vez que você está participando do *self* compartilhado, também consegue ver que todos os impulsos de raiva, medo, ressentimento e agressão seguem diretamente de você ao inconsciente coletivo e depois voltam.

Percebo que nem sempre é fácil se flagrar projetando a própria negatividade oculta. A negação é poderosa. A sombra é sorrateira. Quando você idealiza alguma outra pessoa, um herói a quem ache perfeito, fica difícil ver qualquer negatividade submersa. Mas existe, porque essa fantasia de perfeição em outra pessoa esconde um profundo senso de inferioridade em você. Mas, se você voltar à tabela sobre projeção e consultá-la com frequência, achará mais fácil se flagrar utilizando essa defesa.

Entre em contato com seus sentimentos ocultos.

No instante em que você estiver projetando um sentimento oculto, é a hora de entrar em contato com ele. Não adie. A porta da oportunidade se fecha rapidamente. Mas, antes de se fechar, há uma abertura. Antes de erguer sua defesa, você, de fato, sente aquilo que não quer sentir.

Aqui está um exemplo que me foi dado por um jovem. Ele era muito pobre quando estava na faculdade, mas tinha amigos prósperos que costumavam convidá-lo para jantar. Uma noite, ao redor da mesa, ele se lembrou de uma história curiosa.

— Lembra-se de quando você esteve em Londres, no último verão? — perguntou ele ao anfitrião. — Você e sua mulher começaram a discutir bem ali, na calçada. Os dois levantaram o tom de voz, enquanto eu me mantive calado, em pé. Vocês estavam tão ocupados gritando que nem perceberam a *van* que parou ao lado. Na lateral da *van* estava escrito "Fúria Azul". Acho que esse é um exemplo de sincronismo, ou algo assim.

Os outros convidados assentiram e a conversa prosseguiu. Mas depois a anfitriã chamou o jovem de lado.

—Por que você quis nos humilhar daquela maneira? — perguntou ela, zangada.

—Não estava humilhando vocês — protestou ele. — Estava contando uma história que achei interessante.

—Volte — disse a anfitriã. — Coloque-se no instante em que você decidiu contar a história. O que sentiu?

O jovem sacudiu os ombros.

— Nada. A história me veio à mente.

Ela sacudiu a cabeça.

— Não, naquele momento você teve um impulso malicioso.

Não foi qualquer história que lhe veio à mente. Foi uma que nos deixasse constrangidos.

Não são muitas pessoas que têm a coragem nem a perspicácia de analisar um momento passageiro

dessa forma. O confronto funcionou, para o bem do jovem.

Ele me disse:

— Eu não me defendi automaticamente. Voltei àquele momento e ela estava certa. Tinha sentido inveja naquele instante. Ali estava eu, a uma mesa de comida e vinho que não tinha como pagar. De certa maneira, era humilhante estar ali sabendo que não poderia retribuir.

Motivo pelo qual, para esconder a própria humilhação, ele reverteu a situação e contou uma história que humilhasse outra pessoa.

Neste pequeno exemplo, podemos ver os traços necessários, caso queira sentir o que está oculto por dentro: alerta, boa vontade, honestidade e coragem. Ou, colocando de outra forma, se você não para e pergunta a si mesmo "O que estou realmente sentindo agora?", está dando as costas para o alerta, a boa vontade, a honestidade e a coragem. Está deixando que a sombra vença.

Faça as pazes com seus sentimentos.

Uma vez que pode sentir o que realmente está ali, você tem uma escolha. Na verdade, várias escolhas. Pode empurrar o sentimento de volta para dentro. Pode se culpar por não ser uma boa pessoa. Pode atacar o sentimento, lamentar ou se desculpar por ele. Nenhuma dessas alternativas é produtiva, pois conduzem às mãos da sombra, reforçando o sentimento indesejado e tornando-o ainda mais indesejável.

Parece estranho, mas os sentimentos têm sentimentos. Sendo parte de você, eles sabem quando são indesejados. O medo coopera ao se esconder; a raiva coopera fingindo não existir. Isso já é metade do problema. Como você pode curar um sentimento indesejado, quando ele está agindo contra? Não pode. Até que você faça as pazes com seus sentimentos negativos, eles persistirão. A maneira de lidar com a negatividade é reconhecê-la. Não é necessário nada mais. Nada de confrontos dramáticos, nada de catarse. Sinta o sentimento, seja ele raiva, medo, inveja, agressividade ou qualquer outra coisa, e diga: "Eu o vejo. Você me pertence". Você não precisa se sentir bem quanto ao sentimento indesejado. Isso é um processo. A raiva e o medo retornarão, assim como qualquer emoção profundamente oculta. Quando uma delas voltar, reconheça. A medida que o tempo for passando, a mensagem será compreendida. Seus sentimentos indesejados começarão a se sentir indesejados.

Quando isso acontecer, você começará a ouvir a história deles. Dentro de todo sentimento há uma história: "Sou assim por essa razão". Seja aberto para a história que surgir, independentemente de qual seja. Todo trauma do passado, de um acidente automobilístico a uma rejeição amorosa, desde perder o emprego até fracassar na escola, tudo isso depositou resquícios na sombra. Você vem acumulando o que alguns psicólogos chamam de "débito emocional com o passado". Para pagar esse débito, ouça a história que há por trás dele. Digamos que a história seja: "Jamais superei o fato de não ter conseguido entrar para o time de futebol" ou "Sinto-me culpado por ter roubado dinheiro da bolsa de minha mãe". A maioria das histórias está enraizada na infância, porque essa é uma época do aprendizado da culpa, da vergonha, do ressentimento, da inferioridade e de toda a negatividade básica que trazemos conosco.

Tendo ouvido a história, seja receptivo. Diga a si mesmo que você teve uma razão válida para se ater à negatividade. Você não tinha escolha, porque o sentimento foi secretamente guardado, depois permaneceu escondido. Dessa forma, você não fez nada de errado. Os sentimentos antigos ficaram por perto para protegê-lo de se ferir do mesmo modo. Agora, faça as pazes com isso, e você terá transformado algo negativo em positivo. O medo não permaneceu para feri-lo; ele achou que você precisasse estar atento no caso de outra mágoa — caso outra garota o rejeitasse, outro parente debochasse de você, outro patrão o despedisse. Mas essas coisas não vão mais acontecer, pelo menos não exatamente da mesma maneira.

A última coisa que você quer é reciclar essas antigas emoções. É claro que isso é bem tentador. Presos a uma situação frustrante, todos somos tentados a recorrer ao nosso estoque de emoções, de onde tiramos a raiva. Em momentos de tensão, recorremos à a ansiedade. No entanto, se continuar

reciclando antigas emoções, vai acabar apenas reforçando o passado.

Nenhum de nós precisa se proteger de uma infância que já passou há muito tempo. Mesmo que situações semelhantes aconteçam — não que alguém possa prevê-las —, todos nós já somos excessivamente protegidos. Não guardamos uma única razão para sermos temerosos, mas dúzias e dúzias, e para não esquecê-las participamos do medo coletivo dos inimigos, do crime, dos desastres naturais e outros mais. Não há mal algum em fazer as pazes com o medo e a agressividade se você puder. A psique ainda lembrará o que for necessário.

Depois de ter aprendido a lidar com a projeção, você pode fazer a pergunta seguinte. Por que precisa se defender? Essa se torna uma questão-chave, pois leva ao questionamento do principal motivo da existência da sombra.

Passo 2: Desprenda-se

Por que é difícil abrir mão das emoções negativas? Há mais de uma razão. Primeiro, as emoções negativas são a ponta do *iceberg,* portanto, toda vez que ficar zangado ou ansioso, por exemplo, há muito mais desses sentimentos guardados na sombra. Segundo, a negatividade é pegajosa. Ela se agarra a nós tanto quanto nos agarramos a ela. Esse grude é um mecanismo de sobrevivência. Os sentimentos acham que têm o direito de existir. Assim como você, seus sentimentos justificam a existência deles. Oferecem motivos; constroem uma história convincente. No entanto, apesar de todas essas coisas, você pode se desprender da negatividade quando souber como.

O processo começa com o reconhecimento de seus sentimentos indesejados, trazendo-os à superfície. Já falamos desse passo. Agora você precisa se desprender de toda a negatividade. Há um ato de equilíbrio aqui, porque você quer assumir responsabilidade ("Isso é meu"), sem exagerar, e se identificar com sua negatividade ("Isso sou eu"). A negatividade não é você, uma vez que você conhece seu *self* verdadeiro, que está além da sombra. Portanto, considere qualquer reação negativa como se fosse uma alergia, ou uma gripe, algo que modifica sua situação apenas temporariamente. Uma alergia é sua, mas não é você.

A gripe o deixa infeliz, mas não significa que você está condenado a ser uma pessoa infeliz.

Quando encontrar meios de desfazer o grude da negatividade, será mais desprendido. As afirmações seguintes funcionam com esse intuito de desprendimento:

- Posso passar por isso. Não vai durar para sempre.
- Já me senti assim antes. Consigo lidar com isso.
- Não me sentirei melhor descarregando em outra pessoa.
- Ninguém jamais ganha no jogo de colocar a culpa no outro.
- Extravasar acaba levando ao arrependimento e à culpa.
- Posso ser paciente. Vejamos se consigo me acalmar em breve.
- Não estou sozinho. Posso ligar para alguém que me ajude a passar por esse momento ruim.
- Sou muito mais que meus sentimentos.
- Os humores vão e vêm, até mesmo os piores.
- Sei como me centrar.

Se conseguir transformar qualquer uma dessas afirmações em realidade, estará acrescentando-as às suas habilidades para lidar com a situação. Como fazer para torná-las realidade? Querendo que elas sejam reais. Você precisa ter a intenção de ser desprendido, centrado, paciente e alerta. Se tem essa intenção, automaticamente estará alinhado com o desprendimento. O oposto disso é estar tão preso que o grude e a negatividade aumentem. Isso ocorre quando você tem os seguintes pensamentos:

- Sinto-me horrível. Não mereço isso. Por que eu?

- Alguém vai pagar. Não provoquei isso para mim.
- Em quem posso descarregar o que estou sentindo?
- Isso está me deixando louco.
- . Ninguém pode me ajudar.
- Como posso me distrair até esse sentimento passar?
- Preciso da minha droga favorita para sair dessa situação.
- Quando estou me sentindo tão mal assim, é melhor todo mundo se preparar.
- Quero ser resgatado.
- Alguém está me perseguindo.
- Isso tem que ser resolvido agora mesmo.
- Não posso evitar me sentir desse jeito. Simplesmente fico desse jeito quando estou na adrenalina.

Percebo que "desprendimento" é um termo que as pessoas do Ocidente identificam com o fatalismo e a indiferença do Oriente. Portanto, faça desse o primeiro conceito a reformular de maneira positiva. Desprendimento não demonstra indiferença. Demonstra que você realmente não quer a negatividade grudada em você.

Passo 3: Abra mão do julgamento pessoal

Você tem as emoções que acha merecer. No entanto, muitas vezes, não são as emoções que você quer. Longe disso. Todos fazem malabarismo de sentimentos "ruins" e "bons", o que leva ao julgamento pessoal. Envolta em sentimentos "ruins" — raiva, medo, inveja, hostilidade, papel de vítima, autopiedade e agressividade — há uma imagem pessoal que precisa dessas emoções negativas. Não há duas pessoas que as utilizem da mesma forma. Construímos nossa identidade de maneira ímpar. Algumas pessoas usam o medo para motivar a si mesmas na superação de desafios; outras o utilizam para se sentirem dependentes e vitimadas. Algumas lançam mão da raiva para controlar qualquer um que esteja à vista; outras temem a raiva e jamais a demonstram. No entanto, seu senso *de self*— e consequentemente a autoestima — está atado a todos os sentimentos que você possui.

Todas as emoções são válidas, de uma maneira ou de outra. Mas, quando você acrescenta o ingrediente do julgamento próprio, qualquer emoção pode ser danosa. O amor já destruiu vidas quando mal-empregado, desvirtuado ou rejeitado. "Estava apenas tentando ajudar" parece uma afirmação positiva, originada pelo carinho; porém, com que frequência ela mascara uma intromissão indesejada? Você pode moldar uma imagem própria isenta de julgamento sempre que quiser. Incontáveis pessoas querem fazê-lo, quase na mesma proporção dos especialistas que nos dizem como. Contudo, se suas emoções têm efeitos negativos, você não será capaz de criar o *self* que deseja. É muito difícil se sentir bem consigo mesmo quando emoções primais como a raiva e o medo têm permissão para fazer o que querem. Então, o que você faz? Se a repressão não funciona, tampouco funcionará deixar que as emoções negativas transcorram livremente.

Dou grande valor à compaixão. Se você pode olhar para si mesmo e dizer "Tudo bem, eu entendo", está fazendo duas coisas de uma só vez: assumindo o julgamento de suas emoções e dando a si mesmo a permissão de ser quem você é.

A compaixão é uma emoção que tende a fluir de dentro para fora. Esquecemos de dá-la a nós mesmos. Fui lembrado disso em um encontro marcante que tive com uma jovem que veio me fazer uma pergunta.

— Sempre ouço as pessoas — disse ela. — Só estava imaginando... Será que estou indo longe demais com minha compaixão?

Pedi que ela descrevesse o que acontece quando ela ouve as pessoas.

—É estranho — ela respondeu. - Quando me levanto, pela manhã, ouço minha família com compaixão. Sempre fui assim, desde criança. No trabalho, as pessoas me contam seus problemas,

porque sabem que tenho compaixão. Mas, recentemente, até as pessoas na rua, estranhos absolutos, de repente começaram a me abordar e contar seus problemas. Ouço todo tipo de história.

—E você sempre dedica um tempo para ofertar compaixão? — perguntei. Ela assentiu.

—Não creio que esteja se prejudicando— falei. Ela pareceu aliviada. — Na verdade — continuei —, acho que você é notável sem perceber. Fico grato por você existir.

Aquilo foi inesperado e ela ficou constrangida. Poucos de nós podemos dizer que nosso principal problema é o excesso de compaixão pelos outros.

— Mas há algumas ciladas — disse a ela. — A compaixão é sinônimo de pena. A palavra "compaixão" significa "sofrer com".

É onde se deve estabelecer um limite. Sua compaixão será mal utilizada se isso a exaurir. Ela não pode sufocá-la, nem fazê-la se sentir mal como a pessoa por quem você sente compaixão.

Quando é válida, a compaixão é tão valorosa para aquele que dá quanto para o que recebe. Depois, pensei em como isso se aplica ao *self.* Dentro de cada um de nós há uma voz que persiste em julgamento. Podemos chamá-la de consciência ou superego, mas é uma voz que não vem de um juiz de fora, ou de nossos pais. Ela age de modo independente, analisando nosso valor ou o que estamos pensando. Digamos que se sinta injustamente zangado com alguém e depois culpado por ter extravasado a raiva. A voz de julgamento em sua cabeça diz: "Você está errado. Provavelmente se encrencou e merece isso". Talvez essas palavras sejam úteis de alguma forma. Mas essa voz julgadora é apenas você; portanto, ao julgar contra você, na verdade, a voz está julgando contra ela mesma. Não há um juiz independente e objetivo lá dentro. A voz que o rotula como errado ou mau é um personagem de ficção, e o que você perceberá é que esse personagem nunca tem compaixão. Para manter o poder sobre você, a voz tem de intimidá-lo.

O que aconteceria se você começasse a ter compaixão por si mesmo? O juiz interior começaria a se dissolver. No caso dessa jovem, senti que ela não manipulava a compaixão de modo egoísta, como as pessoas costumam dizer: "Depois de ver quanto meu amigo está mal, sinto-me bem melhor comigo mesmo". Em vez disso, deixava que sua compaixão fluísse, ouvindo e abrindo um canal. Precisamos fazer igual por nós mesmos. Melhor ainda se esse canal conduzir a Deus. Em sua máxima, a compaixão tem um papel de cura. Quando você a oferta, as angústias de outra pessoa são ouvidas e passam a um nível mais alto de consciência.

Não estamos falando de renunciar à sua consciência. Mas, quando a consciência começa a ser punitiva e o faz se sentir indigno, ela já foi longe demais. É hora de desprender o julgamento que o mantém preso a uma limitada concepção própria. No reino espiritual ou de Deus - chame como quiser —, o sofrimento pode ser curado. Por meio de sua compaixão, você abre um canal aos poderes de cura. Aspire ser esse canal. Esse é um dos maiores prazeres da vida e certamente o mais puro.

Passo 4: Reconstrua seu corpo emocional

Sempre que uma emoção negativa emergir, você pode substituí-la por algo novo. Todos temos uma imagem mental do que é um corpo físico desejável — bem condicionado, saudável, jovial, viçoso, agradável de se ver. Mas não usamos essas qualidades em relação às nossas emoções, nosso "corpo emocional". O corpo emocional, assim como o corpo físico, tem de ser propriamente nutrido. Ele pode ficar cansado e flácido ao ter as mesmas reações, repetidamente. Ele se torna enfermo quando exposto a toxinas e influências insalubres.

Toda vez que você sente uma emoção negativa, seu corpo emocional está expressando desconforto, fadiga ou dor. Preste atenção a esses sintomas, da mesma maneira como faria com uma dor ou desconforto físico. Se você tivesse uma pedra no sapato, não hesitaria em removê-la. No entanto, quanto tempo você já suportou as pedras espirituais de seu sapato? De várias formas, nossas prioridades devem ser revertidas. Pense no tempo e no dinheiro gastos para evitar o envelhecimento.

Empenhamos um esforço enorme para garantir um corpo saudável e funcional até a idade avançada.

No entanto, ironicamente, é o corpo emocional que é imune ao envelhecimento. Não há motivo para que as emoções envelheçam, porque a fonte de frescor e renovação está sempre à mão. Seu corpo emocional deve permanecer vigoroso, alerta, flexível e agradável às experiências. Acho que uma única frase — "a leveza do ser" — engloba todas essas qualidades.

As crianças naturalmente sentem a leveza do ser. Elas brincam e riem; esquecem os traumas e rapidamente se recuperam. Qualquer coisa que sintam logo vem à superfície. Esse período descontraído pode não durar muito. Observando uma criança atentamente, você pode ver o começo das tendências que levarão ao sofrimento futuro, conforme a sombra ensina suas táticas de projeção, culpa, remorso e todo o restante. É por isso que reconstruir o corpo emocional, em longo prazo, é a melhor estratégia para todo mundo — seu futuro depende da eliminação do seu passado. A chave é ter uma perspectiva, que você pode implementar todos os dias. O que não faltam são conselhos detalhados, neste livro e em muitas outras fontes. Porém, sem uma perspectiva, até mesmo o melhor dos conselhos fica a esmo e fragmentado.

Uma perspectiva para a reconstrução do corpo emocional inclui ao menos alguns dos pontos a seguir:

- Tornar-se mais inteiro.
- Aprender a ser resiliente.
- Dissipar os demônios do passado.
- Curar antigas feridas.
- Esperar o melhor de si mesmo.
- Adotar ideais realistas.
- Empenhar-se.
- Ser generoso, principalmente com sua alma.
- Enxergar além dos medos.
- Aprender a autoaceitação.
- Comunicar-se com Deus ou seu eu superior.

O mais importante na reconstrução do corpo emocional é se tornar mais inteiro. As emoções não podem ser remodeladas isoladamente. Elas se fundem, se mesclam aos pensamentos, ações, aspirações, desejos e relacionamentos. Todo sentimento que você tem se desloca de maneira invisível, rumo ao ambiente, afetando as pessoas ao redor, a sociedade e o mundo. Depois de ter trabalhado com milhares de pessoas ao longo dos anos, pude perceber que sem a plenitude tudo o que conseguimos criar é uma mudança superficial. Sendo assim, vejamos se é possível abordar sua vida como uma realidade, um processo que engloba todo o pensamento e a ação que você já teve ou terá.

Isso pode soar um tanto sufocante, porém, para escapar da névoa da ilusão, a única maneira de sair é a realidade. Na verdade, só há uma realidade. Você não tem como se separar dela. Nem vai querer, uma vez que puder enxergar a enorme vantagem de viver na plenitude. Seu *self* separado, que tem uma participação pessoal no mundo, não se trata de quem você realmente é. Na verdade, isso pode ser uma total ilusão, e foi o que Buda disse. O *self que* você defende todos os dias, como seu ponto de vista ímpar, é uma ficção conveniente que faz com que o ego se sinta bem. O que o ego não percebe, no entanto, é que ele se sentiria muito melhor se abrisse mão da parte limitada e egoísta no mundo. Quando isso acontecer, o verdadeiro *self* pode emergir. Então, e somente então, a plenitude será possível.

UMA NOVA REALIDADE, UM NOVO PODER

A plenitude supera a sombra ao absorvê-la. O mal e o malfeito já não estão isolados. Antes, mencionei que danificar o ecossistema é um exemplo de como o mau comportamento pode ser negado e varrido para debaixo do tapete. Porém, conforme a postura se modifica, descobrimos que o

ecossistema está totalmente interligado. Os comportamentos de todas as pessoas afetam a todos. Não há parte alguma do planeta que possa ser isolada, como se fosse imune aos danos ecológicos causados por outras partes. A plenitude modifica toda nossa perspectiva.

Agora, expanda a palavra "ecossistema", levando-a a um contexto mais abrangente. A plenitude tem de se expandir para levar em conta as leis que controlam a poluição, as batalhas sociais pelo aquecimento global, as atitudes pessoais quanto à reciclagem, chegando até a nossa forma de felicidade. Será que podemos continuar a ser felizes com um tipo de vida que está lentamente destruindo o mundo? Tudo o que você possa pensar engloba o ecossistema. Ele é a teia dos relacionamentos, nos quais todos temos papel atuante. Se você compreender a teia de relacionamentos como um local invisível onde tudo se une, começará a enxergar a plenitude onde um dia existiram divisões.

No atual debate sobre o meio ambiente, dois caminhos permanecem abertos. Podemos continuar a negar o problema ou podemos encará-lo. O primeiro caminho é uma falsa solução, porque ele não resolve a culpa e o medo ocultos da destruição ecológica e dos futuros desastres. O segundo caminho elimina o medo e a culpa, da única maneira viável: resolvendo o problema que leva a essas emoções. O mesmo se faz verdadeiro para a sombra. O problema pede uma abordagem holística para que seja resolvido. A negação é uma solução falsa.

Se você reconhecer e abraçar sua sombra, na verdade, isso será reconfortante, pois a vida toda é reconfortante — isto é, a vida existe para sustentar a si mesma. Quando nos detemos no drama do bem *versas* o mal, impomos nossa perspectiva limitada. Afinal, mesmo quando alguém está cometendo um crime violento, ou indo para a guerra, ou vitimando outra pessoa, as células e os órgãos do malfeitor não param de funcionar. A lealdade do corpo é à vida, independentemente do quão conflitante a mente se torne.

Uma nova visão do mundo

Os milagres da Idade Média, peças interpretadas em dias de festa, usavam da seriedade sisuda do mal e a transformavam em piada. O Diabo era um personagem cômico que se envolvia em todo tipo de falcatrua, tentando as almas e levando-as ao tormento; no entanto, o Diabo não consegue ver que, no fim da contas, Deus é sempre mais poderoso. O próprio Satã será redimido. No fim, a piada baseia-se nele; ninguém está fora do alcance de Deus. Em termos religiosos, essas montagens teatrais mandavam a mensagem de que a plenitude sempre supera a separação. Se você olha o mundo em termos de bem *versus* mal, é porque perdeu a piada cósmica.

Qualquer coisa que ache errado em você, ou doloroso demais para ser confrontado, pode ser visto de modo diferente. A vida — no sentido da sua vida e da minha — transcende qualquer orientação de ganhar ou perder. A plenitude vai além das explicações simplistas de causa e efeito. Na teia dos relacionamentos, você funciona num contexto muito maior. Quando enxergar a si mesmo como parte do todo, surgirá um novo entendimento. Não há necessidade de rotular a si mesmo ou qualquer outra pessoa como parte do drama bem *versus* mal, certo *versus* errado. Você pode trocar o julgamento pela verdadeira experiência de compaixão, amor e perdão. É essa a cura que vem de ser pleno.

Mas o ponto de vista holístico também liberta uma sapiência intuitiva mais profunda — você vê o porquê de as coisas serem como são. É comum ouvir as pessoas dizerem "Há um motivo para tudo o que acontece", mas geralmente, se forem questionadas, desconhecem o motivo. A mente continua buscando, em vão, pelas explicações de causa e efeito. Esse empenho nos leva a estranhas especulações: "Uma vez traí minha esposa e agora essa falência é meu castigo; "Vivia tomado pelo ódio e agora tenho câncer"; "A comunidade deixou de acreditar nos mandamentos de Deus e agora um furacão a assolou". Mesmo que você rejeite ligações tão sombrias, provavelmente ainda guarda superstições do mesmo gênero, pois todos o fazemos. Não nos foi ensinada outra forma de entender o funcionamento invisível da realidade.

Deixe-me sugerir outro caminho. E se tudo que existir, visível e invisível, encaixar-se no mesmo

plano? Nesse plano, o universo inteiro é feito de consciência. Os acontecimentos maiores, tal qual o nascimento e a morte das galáxias, estão ligados aos menores, as interações de partículas subatômicas. Tudo faz parte da consciência, que nos tempos antigos era chamada de mente de Deus. Não precisamos utilizar termos religiosos. Porém, assim como o conceito tradicional de Deus, a consciência é infinita, abraça tudo, é todo-poderosa, consciente de tudo. Ela se desvenda em inúmeras maneiras e formas. Parece peculiar dizer que uma água-viva que pulsa no oceano Pacífico, uma rocha na encosta do monte Everest e uma gota de chuva que cai no Brasil são conscientes. Mas não estamos falando de possuir um cérebro. Uma água-viva, uma rocha e um pingo de chuva não têm pensamentos nem sentimentos (até onde sabemos — é bom manter a mente aberta quanto ao desconhecido). Portanto, não nos sentimos ligados intimamente à vida "não consciente" que está ao nosso redor.

Quando nos separamos de objetos ou criatura inferiores, como as chamamos, algo imenso está se perdendo. Há princípios que abraçam todas as coisas. Olhe para uma célula de seu corpo e um elétron vagando pela escuridão do espaço, e algumas semelhanças emergem em um plano invisível:

- Toda ação é coordenada por outra ação.
- A informação é compartilhada por toda parte do todo.
- A comunicação é instantânea.
- A energia é remodelada em incontáveis variações, porém, nunca é perdida.
- Com o passar do tempo, a evolução produz mais formas intricadas.
- A consciência se expande de maneiras que se tornam mais complexas.

Eu sei que há muitos termos abstratos, mas, no fim das contas, não há necessidade de palavras. Quando você vê a si mesmo como isolado, as palavras parecem importar muito mais do que ser. Afinal, ser é algo passivo, algo que damos como certo, enquanto as palavras regem a nossa vida, preenchem a nossa cabeça, aproximam e afastam as pessoas. No entanto, as palavras não poderiam existir sem a inteligência silenciosa dentro de cada célula. O poder que mantém seu corpo coordenando um número infinito de ações biológicas por segundo entre bilhões de células é primordial e mais importante do que pensar e usar palavras.

Primordial não é primitivo, um engano que cometemos quando nos orgulhamos do raciocínio humano. A consciência encontrada em todo lugar é inexpressível; ela excede em muito a mente humana. Se listarmos as coisas que nos chegam a partir de uma fonte misteriosa, que experimentamos profundamente, sem palavras, é impossível duvidar da existência do mundo invisível. Eis aqui uma breve lista:

- Amor.
- Criatividade.
- Senso de estar vivo.
- Beleza.
- Inspiração.
- Intuição.
- Sonhos.
- Perspectivas.
- Anseio.
- Realização.
- Sensação de integração.
- Admiração, espanto.

- Êxtase, alegria.
- O sobrenatural, divino.

Uma vida repleta dessas qualidades invisíveis não seria nada menos que uma nova forma de ser. Ninguém negaria, por vontade própria, a admiração, a criatividade, o amor e todo o restante. No entanto, milhões de pessoas o fazem. Elas experimentam a alegria e a realização em pequenas doses que rapidamente se esvaem. Fracassam ao tentar ultrapassar a sombra, que defende as riquezas do inconsciente com unhas e dentes. Uma vez, ouvi um guru lamentar para o público: "Eu lhes mostro os portões do céu e, quando um duende surge e grita 'Bu!', vocês saem correndo".

Medo, raiva, insegurança, ansiedade e outros aspectos da sombra dão uma sensação muito além de "Bu!". Se vamos alcançar os portões do céu, o *único self que* pode nos levar até lá é o que temos. Eis onde mora o dilema. Como pode um *self* dividido atingir a plenitude? Gostaria de dizer que pode, mas não é da maneira que pensa a maioria dos que buscam essa plenitude. Krishnamurti, o sábio indiano de olhos mais objetivos, talvez até impiedoso, disse: "A liberdade não é o fim do caminho. É o começo. Não há lugar algum para ir. A liberdade é a primeira e última coisa no caminho". Ele não estava tentando iludir seus seguidores. A doutrina de Krishnamurti, da primeira e última liberdade, como ele a traduz, foi seu modo de dizer que a plenitude — estado de liberdade completa — não tem a ver com a escolha disso ou daquilo. Não tem a ver com ser bom em vez de mau, ser puro em vez de impuro. A plenitude não tem divisões. Ela é tudo. Dessa forma, tem de ser o começo e o fim ao mesmo tempo. Nosso trabalho é transformar essa perspectiva em uma forma prática de vida.

Como é a plenitude?

A glória da existência humana não está nas coisas que nos tornam únicos. Está no fato de podermos nos unir à inteligência cósmica; cada um de nós se torna uma parte consciente do todo. Quando isso acontece, ganhamos um mundo que nem chega a ser imaginado pelos pensamentos e sentimentos da vida cotidiana. É prático viver de maneira holística, pois, com toda a consciência de que se pode lançar mão, seremos muito mais criativos e imaginativos, muito menos inclinados ao julgamento. Mas, para que surja qualquer um desses benefícios, temos de experimentar o que a plenitude realmente é. Vejamos isso, agora. A plenitude sempre tenta restaurar a si mesma. Seu corpo tem um leque de técnicas de cura. A plenitude e a cura estão intimamente ligadas (as duas palavras derivam da mesma raiz, em sânscrito). O que o corpo faz para restaurar a plenitude?

- Ele busca o equilíbrio.
- Uma célula se comunica com a outra.
- Parte alguma é mais importante que o todo.
- Descanso e atividade são harmonizados.
- Em meio à atividade constante há uma base estável (conhecida como homeostase).
- Cada célula se adapta às mudanças do ambiente.
- O estresse é combatido e deixado sob controle (as doenças e o desconforto são basicamente resultados do estresse).

Em cada caso, o corpo está se mantendo pleno. O sistema curativo se estende a todo lugar. As células do coração, do cérebro e do fígado desempenham funções diferentes, mas seu objetivo comum é manter o corpo vivo e saudável; portanto, a plenitude é mais importante que qualquer atividade isolada. Se você olhar para seu corpo como uma metáfora de sua vida, o que isso significa?

- Você valorizará o equilíbrio.
- Os aspectos isolados de sua vida trabalharão em direção a um propósito comum.
- Cada aspecto da vida assumirá igual valor.
- O descanso entrará em harmonia com a atividade.

• O âmago de seu *self,* que está calmo e em paz, não se perturbará em meio à atividade.

• A medida que sua situação se modificar, você se adaptará e permanecerá resiliente.

• Aos primeiros sinais de que o estresse está lhe tirando da zona de conforto, você vai perceber e reagir.

• Você vai valorizar o bem-estar acima da experiência individual.

A plenitude é sempre um ganho, jamais uma perda

Ser pleno é estar inteiramente curado. Se isso é verdade, então, independentemente do quanto você viva bem, não estará inteiramente curado até que seu íe/f dividido seja transformado. Há muitas formas de se alcançar uma vida boa, mas inúmeras pessoas encontram razões para não buscar a plenitude (uma das principais razões para isso é que elas nunca foram expostas à visão do *self* superior da maneira como ele realmente existe). É crucial saber que você não vai deixar de ser você mesmo se buscar a transformação.

O mundo de contrastes é sedutor e dramático. Sem o contraste, será que estaríamos condenados à mesmice eterna? Quanto mais forte a luz, maior a sombra. Não se trata de algo criado pela humanidade; é o modo como a natureza funciona. A alternativa não é praticável. Se o universo não tivesse as forças criativas se opondo simultaneamente ao declínio, ou entropia, não haveria universo.

Digamos que somente o impulso criativo evolutivo existisse no universo. O que aconteceria? O cosmos rapidamente se esgotaria de matéria e energia para usar novas formas, já que as antigas jamais seriam gastas, nem se tornariam obsoletas. Em termos pessoais, falamos de nos tornar pessoas evoluídas, mas se você apenas evoluir, sem dissolver a antiga pessoa que era no passado, seria, simultaneamente, um eterno bebê, uma criança, um adolescente e um adulto. Seu corpo teria incontáveis camadas de pele porque as células velhas não seriam descartadas; o revestimento de seu estômago incharia de forma grotesca, sem o trabalho das enzimas digestivas que constantemente o devoram para que ele possa ser substituído a cada mês.

Por outro lado, se apenas o impulso de inércia e destruição existissem, o universo seria rapidamente consumido por si só. A entropia causaria a "morte pelo aquecimento" em curto prazo, conforme o cosmos recaísse num vazio frio e estático. Precisamos dessas forças opostas, mas esse não é um argumento para a dualidade. Na verdade, é um forte argumento para a plenitude, já que é preciso uma perspectiva bem maior que isso, de ambos os lados, para mantê-las em equilíbrio.

Seu corpo é capaz de entrar em hiperatividade quando a reação de estresse é ocasionada. Um fluxo de adrenalina acelera o coração, gera uma energia extra da corrente sanguínea, alerta a mente, intensifica os sentidos e coloca o corpo em prontidão para extremos. Mas, se as reações de estresse ficam descontroladas, elas podem matá-lo muito rápido, em questão de minutos. Na verdade, isso foi observado em pacientes que passaram muito tempo usando esteroides. As drogas que tomam para conter as inflamações, por exemplo, também oprimem o sistema endócrino. Se o uso dessas drogas for subitamente suspenso, o corpo não tem capacidade para secretar uma quantidade equilibrada de hormônios. Dessa forma, se você chegar por trás de um desses pacientes e gritar "Bu!", pode colocar a pessoa num estado em que os hormônios do estresse acelerem o coração a um nível tão perigoso que chegue a resultados fatais.

No plano do ego, constantemente nos iludimos ao pensar que ser absolutamente bom é possível. Nunca mais vamos mentir, trapacear, sentir inveja, perder a calma ou ceder à ansiedade. Essa intenção nunca dá certo, porque ser totalmente bom, o tempo todo, é tão rígido quanto ser qualquer outra coisa o tempo todo. Há momentos em que é absolutamente certo e saudável ficar zangado ou sentir medo. A falha no pensamento positivo é que você não pode ser positivo o tempo inteiro. É uma atitude sã lutar contra ditadores, se opor à opressão de todas as formas, dizer a corruptos que eles estão errados, e por aí adiante. A vida apresenta desafios vindos do lado obscuro. Não precisamos endemoniar a sombra; ela é a fonte de quase todos os desafios que valem a pena ser enfrentados.

A ilusão na qual recaímos é pensar que a vida nos força a escolher entre o bem e o mal. Na realidade, há um terceiro caminho, que é ser pleno. Da perspectiva da plenitude, você pode equilibrar a escuridão e a luz sem se tornar escravo de nenhuma delas. A oposição entre as duas pode se transformar em tensão criativa. O mocinho tem que continuar ganhando, mas é melhor o bandido não perder de vez, pois então seria o fim da história. O universo ficaria como um museu, mumificado eternamente.

O ideal é que as forças da verdade, bondade, beleza e harmonia fiquem um passo à frente das forças sombrias. Seu corpo consegue alcançar isso, assim como o universo como um todo. Não podemos negar o fato de que as formas de vida estão constantemente evoluindo, passando a níveis mais altos de abstração, criatividade, imaginação, perspicácia e inspiração. Algo está mantendo o equilíbrio, porém, com uma ligeira inclinação para a evolução. De várias maneiras, a espiritualidade não faz mais que imitar a natureza. Se você pode ajudar a inclinar a balança para a evolução, em vez da entropia e do declínio, você é um verdadeiro guerreiro espiritual.

A plenitude está próxima, não longe

Há um mapa da consciência humana que é tido como verdadeiro em todas as tradições. Nesse mapa, um Deus eterno tem o papel de fonte da criação. Mesmo quando a palavra "Deus" não é usada, como acontece no budismo, há um estado sem divisão; ele é um todo; contém tudo de visível e invisível. O estado indivisível de Ser, então, divide a si mesmo entre os aspectos visíveis e invisíveis da criação. Fora de si mesma, a unidade cria o plural. Você pode imaginar o mapa como um círculo, com um ponto no centro. O ponto representa Deus como fonte, que é menor que a mais minúscula das partículas. O círculo também representa Deus, mas um Deus como o universo manifesto, que é maior que a mais gigantesca das coisas.

Mas, para que o mapa tenha precisão, você precisa ver o círculo em constante expansão, como o universo após a grande explosão. Porém, ao contrário do cosmos físico, Deus se expande em velocidade infinita, em todas as direções. Isso significa um potencial ilimitado do Ser, uma vez que este entra em criação. Até então, o mapa pode ser visto como esotérico, e muitas pessoas não veriam tanto valor prático nele. (Uma vez, uma mulher me disse que sentia repulsa pelas palavras "uno" e "todo", quando aplicadas a Deus. Para ela, essas palavras eram como ser engolida por um mar vazio, um vácuo divino.) Nossas mentes não conseguem alcançar a expansão infinita em todas as direções. Mas torne o mapa pessoal. Veja sua fonte como um ponto, enquanto seu mundo inteiro é o círculo em expansão. Quanto mais você vê, entende e experimenta, maior fica o círculo. No entanto, ele está sempre se expandindo a partir da fonte. Isso significa que a fonte nunca está longe. É uma constante.

Quando você tiver a experiência de ser a própria fonte e seu mundo, ao mesmo tempo, você se tornará pleno. A razão para que a fonte pareça estar longe é que você se identificou com todas as coisas separadas em seu mundo, negligenciando a origem criativa que torna tudo possível. (É como esquecer sua mãe enquanto está crescendo. Não há esquecimento que apague o fato de você ter tido uma mãe, que foi sua fonte.) Não é possível perder inteiramente a ligação com a fonte, porque ela é feita da sua consciência. Saber que está vivo significa que você está ligado à consciência. Isso faz a ligação parecer passiva, embora não seja. Por meio dessa ligação é que fluem todos os pensamentos que você já teve. Também há um lado silencioso da consciência que trabalha para mantê-lo vivo, fisicamente. Seu coração sabe o que seu fígado está fazendo, não em palavras, mas através das mensagens codificadas em substâncias químicas e sinais elétricos. Seu corpo requer uma infinidade de reações a serem coordenadas, dentre centenas de bilhões de células. Esse é um aspecto da consciência que nunca ganha voz, mas sua inteligência ultrapassa a de qualquer gênio.

Gente comum se preocupa que Deus possa estar tão longe que Ele tenha se esquecido de nós, enquanto entusiastas religiosos creem fervorosamente que Deus está perto em todos os momentos. As duas visões derivam da dualidade, já que perto é o oposto de longe. Mas imagine a cor azul. Antes de vê-la em sua mente, a cor estava perto ou longe de você? Diga a palavra "elefante" para si mesmo. Antes de surgir à mente, o seu vocabulário estava longe ou perto? Usamos a consciência por motivos

individuais, a serviço do "eu e meu", porém, você pode se localizar no tempo e no espaço sem conseguir localizar sua consciência. Não há distância entre você e uma lembrança, você e o pensamento seguinte. Partindo da perspectiva da plenitude, já que tudo está sendo coordenado de uma só vez, a distância é irrelevante.

O que conduz a uma conclusão empolgante: seu potencial para a mudança também não está distante. Potencial é o mesmo que possibilidades não vistas. Ou você vê que algo é possível, ou não vê. Portanto, o impossível é apenas outro nome para o que não é visto. Consequentemente, a sombra, que o faz enxergar um mundo limitado, temeroso e repleto de ameaças e possibilidades sombrias, está mascarando muitas possibilidades não vistas, que poderiam saltar diante de seus olhos se você se expandisse além da sombra. Sem a expansão, você é forçado a ter uma visão limitada. Pense em uma forte dor de dente. A dor ocupa toda sua atenção; você não consegue pensar em mais nada. Se a raça humana estivesse em constante dor física, a consciência jamais seria expandida. O medo é a dor antecipada, e tem o mesmo efeito de limitar a consciência. No fim das contas, a plenitude é o mesmo que encontrar sua fonte. Não há divisão na fonte. Você não tem que conquistar cada aspecto de si mesmo que esteja afetado pela escuridão (o que seria impossível, de qualquer jeito). Transforme-se no que realmente é e, desse momento em diante, a escuridão já não terá mais nada com que você se identifique.

Você está vivendo perto da fonte da consciência se as afirmações a seguir forem verdadeiras:

- Está em paz.
- Não pode ser abalado de seu centro.
- Possui autoconhecimento.
- Sente compaixão sem julgamento.
- Vê a si mesmo como parte do todo.
- Não está no mundo. O mundo está em você.
- Ações espontaneamente o beneficiam.
- Seus desejos se manifestam facilmente, sem desgaste nem esforço.
- Pode executar ações intensas com desprendimento.
- Não está visando nenhum resultado pessoal.
- Sabe como se render.
- A realidade de Deus é visível em toda parte.
- A melhor época é o presente.

A plenitude está além da sombra

Seres humanos vêm lutando contra a sombra há incontáveis séculos, mas, até onde sei, a sombra nunca foi derrotada. Os únicos que conquistam a sombra não lutam com ela; eles a transcendem. Quando você transcende, vai além. Na vida diária, transcendemos o tempo todo. Por exemplo, quando uma mãe vê o filho pequeno sendo manhoso e exigente, ela não cede para as condições da criança. Percebe que ele está cansado e precisa dormir. O que ela fez? Ela transcendeu o nível do problema, passando a um nível onde encontrará a solução. Isso faz surgir uma verdade espiritual: o nível do problema nunca é o nível da solução.

Instintivamente, sabemos disso, no entanto, aplicar essa atitude nos dá tristeza. Nossas fantasias nos forçam a descobrir qual é o lado bom e qual é o ruim, na esperança de que ao escolhermos o lado vencedor a vitória seja total. Nunca é. Todo dilema tem dois lados. Toda guerra disputada em nome de Deus depende de urna ilusão, porque o outro lado também confia em Deus. (Será que algum exército já adotou o lema "A vitória é nossa porque Deus não está do nosso lado"?) Os inimigos da

transcendência vão direto às mãos da sombra. Você está escolhendo não transcender quando reluta no mesmo nível do problema. Considere o seguinte:

- Você tem uma dor crônica: em vez de ir ao médico, toma mais analgésicos.
- Quando ouve dizer que alguém não gosta de você, encontra motivos para desgostar daquela pessoa.
- Seu filho está brigando com outra criança na escola: você tem certeza de que seu filho está certo.
- Quando ouve dizer que um casal está se divorciando, fica do lado de um deles.
- Um evangélico vem à sua porta pregar uma nova religião: você bate a porta na cara dele, porque *seu* Deus é o certo.

Estes são exemplos nos quais a opção de transcender foi rejeitada, e, como são situações bem comuns, não é difícil ver como a sombra ganha poder. Em cada caso, um lado foi rotulado como bom e o outro, como ruim. Alguém foi tachado de errado para que você possa considerar que está agindo certo. Julgar os outros é validado como uma maneira saudável de ver o mundo. O processo de escapar da névoa da ilusão começa quando você percebe que ninguém está se beneficiando, além da sombra. Você jamais estará certo o bastante, vitorioso o bastante ou virtuoso o bastante para dissipar a raiva, o ressentimento e o medo que são originados nas pessoas que você estipulou como erradas. Quando você enxergar isso, a transcendência se torna uma opção viável. Começa-se a buscar o nível da solução, em vez do nível do problema.

A PLENITUDE RESOLVE TODOS OS CONFLITOS

Eu gostaria que a palavra "transcender" não viesse carregada de conotações místicas. Quando perceber que pode "ir além" em qualquer situação, transcender será algo simples. O conflito é a natureza da dualidade. Resolver conflitos é a natureza da plenitude — algo que lhe é natural. Quando você não é somente preto ou apenas branco, bom ou ruim, luz ou escuridão, e sim os dois lados ao mesmo tempo, o conflito se dissolve. O primeiro passo é o mais importante. Não seja leal à dualidade. Pare de rotular, culpar e julgar. Abra mão das fantasias de mostrar ao mundo que você está certo e os outros estão errados. Os professores espirituais vêm ofertando esse conselho há séculos. Lembre-se do que os Vedas proclamam: "Você não está no mundo. O mundo está em você". Jesus ensinou que o reino do céu está dentro de nós. Não faltaram ensinamentos quanto ao caminho rumo à união.

Mas as pessoas não prestam atenção a esses ensinamentos, porque o mundo invisível detém influência demais, e boa parte dele é sombria. A plenitude não é real até que os conflitos ocultos de sua vida sejam resolvidos. Deixe-me frisar alguns desses conflitos em ordem ascendente, começando pelo nível mais básico, como o que uma criança indefesa poderia experimentar.

Cada conflito se torna mais difícil que o anterior, até que alcancemos o nível de conflito espiritual, que é como uma guerra contra a alma:

- Conflito entre estar seguro e inseguro.
- Conflito entre amor e medo.
- Conflito entre desejo e necessidade.
- Conflito entre aceitação e rejeição.
- Conflito entre o Um e os muitos.

Esses conflitos são uma armadilha para todos, estendendo-se muito além do individual. Pense nos países que proclamam a paz, mas se sentem tão inseguros que sua energia real vai para o armamento e a defesa. Eles não resolveram o problema básico de como se sentirem seguros. Pense nas vezes em que você quis expressar amor por alguém, mas se sentiu receoso e vulnerável. Você está na mesma posição que as facções em guerra civil, que não podem se abraçar em confraternização com um povo. O conflito está emaranhado em tudo, desde relacionamentos até a diplomacia internacional.

Segurança *versus* insegurança

Solução: estabeleça-se em seu verdadeiro self.

O que é preciso para se sentir seguro em um mundo incerto que está fora de controle? Cs grandes sábios e professores baseiam suas respostas na máxima fundamental de que a dualidade é insegura e a plenitude é segura. Essa é uma das grandes lições esquecidas. Muitas pessoas trabalham desesperadamente para ficarem seguras e construírem suas defesas. Erguem muros, isolando-se dos elementos mais temerosos da sociedade. Protegem sua existência com dinheiro e bens. Trancam as portas e rezam para que não aconteça uma grande catástrofe. Essas táticas derivam de uma crença primitiva de que, se seu corpo estiver em segurança do perigo, você estará seguro. Talvez tenhamos herdado essa predisposição; talvez ela seja adequada a nossa forma materialista de vida. As pessoas do passado não se sentiam seguras, a menos que os deuses, ou Deus, aprovassem suas ações. Para isso, toleravam a miséria, contanto que a religião organizada lhes dissesse que suas almas teriam a salvação garantida.

A visão moderna da segurança é psicológica. Para estar seguro no mundo, você precisa encontrar a chave interna da segurança. Casas, dinheiro e bens são irrelevantes. Na verdade, algumas das pessoas mais inseguras são aquelas que se sentem levadas aos excessos da riqueza e do sucesso. A chave para se sentir seguro, psicologicamente, é ilusória. A psicologia freudiana diz que o papel dos pais durante os três primeiros anos do filho determinará o quanto ele se sentirá seguro ao crescer. A psicologia de Jung diz que a sensação de insegurança só pode estar enraizada na psique coletiva e, especificamente, na sombra, com seu compartilhamento do medo e da ansiedade. Mas, se você olhar os resultados de um século de terapia, a resposta psicológica mal funcionou em ambos os casos. Tanta perspicácia e brilhantismo levaram a pouco mais que o surgimento do Prozac e de uma geração de terapeutas que passam a maior parte do tempo prescrevendo receitas de drogas.

Você se sentirá seguro quando descobrir que tem um *self* essencial. Ele existe em sua fonte, como vimos anteriormente. Na fonte, não há divisões e, portanto, o mundo externo não pode ameaçar o interno. A ansiedade precisa de foco externo, seja a lembrança de um trauma passado ou um temor oscilante que gere terror, simplesmente porque o que vem a seguir é desconhecido. Seu *self* essencial é estável e permanente; por isso, não há nada a temer quanto à mudança. O desconhecido é necessário para mudar. Quando você fizer as pazes com esse fato, o mundo se transformará de um lugar de risco constante para a área de lazer do inesperado.

Amor *versus* medo

Solução: alinhar amor com força interior.

Uma vez que se sinta seguro, terá o direito de estar aqui. No entanto, de modo a se sentir de fato um ser íntegro, você precisa se sentir amado. O amor é a garantia de que você é querido. O oposto, que é o que muita gente sente, é como ser uma partícula a esmo, arremessada em um mundo caótico. A única reação sã para essa situação é o medo. A religião fez algumas tentativas ao oferecer a completa garantia de que Deus ama cada um de nós, porém, ao mesmo tempo, ela se agarra à imagem de um Deus temível e vingativo. A razão para que essa dualidade nunca seja resolvida não é nenhum mistério. Ninguém jamais encontrará Deus e perguntará se Ele realmente nos ama ou nos despreza, se nos quer salvos ou condenados.

De Moisés a Maomé, o divino sempre foi confrontado com essa exata questão. A resposta sempre pareceu ter os dois lados. Para fugir do medo, confiar em um Deus amoroso não dará certo, pois essa é uma opção intelectual, sempre aberta à dúvida, ou emocional, sempre aberta à mágoa. Enquanto *você* estiver duvidoso ou puder ser magoado, naturalmente o amor divino não parecerá confiável. No entanto, consciencialmente podemos experimentar o fluxo de amor como uma força constante, não um capricho divino. Os antigos *rishis* da índia afirmaram que a alegria *(ananda,* em sânscrito) não se ganha nem se perde. Ela é construída na natureza da consciência. A alegria, em sua forma mais pura, é o êxtase, o prazer, o arrebatamento. Mas a consciência se desenrola do não manifesto e invisível

para o manifesto e visível. Conforme esse desenrolar acontece, a alegria se torna um aspecto da natureza que tem muitas qualidades:

- É dinâmica — ela se move e se modifica.
- É evolutiva — ela cresce.
- É penetrante — quer entrar em tudo.
- É desejosa — busca a realização.
- É inspiradora — aumenta, criando novas formas de habitar.
- É unificadora — destrói as fronteiras da separação.

No Ocidente, atribuímos essas qualidades ao amor, que também é a alegria, sob outro nome. O amor transforma dois corações em um. O amor inspira grandes poesias e trabalhos de arte. Derruba barreiras entre as pessoas. Há uma tradição, que vem desde o começo dos tempos, que venera o amor. No entanto, não há dúvida de que vivemos em uma época sem amor, graças ao ceticismo e ao materialismo. Nenhum dos dois força a renúncia ao amor, mas o reduziram às químicas cerebrais, ao condicionamento psicológico, à atuação boa ou ruim dos pais e à saúde mental. Nenhuma dessas coisas é inteiramente negativa; elas levam a perspectivas valiosas. No entanto, pelo bem ou pelo mal, a tradição de exaltar o amor como sagrado vem enfraquecendo bastante. Restou a cada pessoa ter de descobrir se a força do amor pode ser experimentada; a busca do amor tem sido outra forma de busca espiritual.

Sou fã de tecnologia e ferramentas eletrônicas, e uma delas é o Twitter. Comecei a enviar e receber mensagens às centenas, e toda a atividade se tornou sedutora. Um dia, inseri uma pergunta: "Estou procurando amor. Como posso encontrar o certo? Será que ele sequer existe?" Imediatamente inseri outra mensagem: "Pare de procurar o certo. Seja o certo." Foi uma resposta instintiva, e fiquei impressionado ao descobrir que minha resposta foi repassada a dois milhões de pessoas. A razão de ela ter parecido uma resposta tão nova, depois percebi, é que o amor se tornou um problema tal, que as pessoas estão francamente confusas quanto à sua existência. Uma resposta que me pareceu natural foi exótica para muitos outros.

O que é preciso para *ser* o certo — que significa encontrar o amor dentro de si? É preciso ausência do medo. O amor não precisa ser procurado. Assim como o ar que você respira, ele existe como parte da natureza; é algo supostamente dado como certo. No entanto, como qualquer aspecto do seu *self* essencial, o amor pode ser mascarado. Na verdade, o amor externo geralmente é irrelevante. Alguém que está deprimido e ansioso, ou tem um senso de *self* danificado, não reagirá facilmente (às vezes, nem reagirá) a gestos amorosos de outra pessoa. Para encontrar amor, você tem de ser capaz de enxergar a si mesmo como alguém que pode ser amado. O *self* essencial tem uma visão simples — "Estou apaixonado" — porque na fonte é exatamente assim que você está. Porém, em um mundo de valores conflitantes, essa simples afirmação torna-se confusa e complexa. A névoa da ilusão gera o medo. Removendo o medo, o que fica é o amor.

Desejo *versus* necessidade

Solução: percepção sem escolha.

"Tem de ser assim." Quantas vezes você ouviu essas palavras ou as disse a si mesmo.'[1] A vida nos apresenta impasses. Queremos fazer algo, mas o caminho está impedido. Talvez alguém, com um ego inflado, diga: "Ou é do meu jeito, ou não terá jeito". Mais frequentemente, duas pessoas se vêem paralisadas, porque não conseguem se comunicar. Em um extremo, está a compulsão física, tal como as fobias ("Tenho medo de fazer X") e as obsessões ("Não consigo parar de pensar em Y"). Parecem ser situações muito diferentes. Um marido que se recusa a ir a um terapeuta conjugai obviamente não parece semelhante a alguém que tem fobia de altura, ou a uma pessoa obsessivo-compulsiva que lava as mãos a cada vinte minutos. Mas há um denominador comum. Cada um deles está encurralado entre o desejo e a necessidade. O resultado também é o mesmo: eles já não são livres para escolher.

Uma energia infinita é desperdiçada na tentativa de ultrapassar um impasse. Recorremos a mediadores, negociadores e juízes para decidir disputas, no entanto, o lado que perde sempre se sente prejudicado. O conflito pode ser resolvido na superfície, mas não abaixo dela. Frequentamos médicos e terapeutas na esperança de que algumas doenças possam ser diagnosticadas e tratadas. Nesse caso, ao menos, existe a chance de olhar mais profundamente. No entanto, o diagnóstico é em geral muito mais fácil de encontrar que o tratamento. O Pro-zac e os antidepressivos semelhantes já provaram ser eficazes em conter os sintomas de TOC (transtorno obsessivo-compulsivo), mas não na verdadeira cura da condição encoberta que volta se o paciente parar com a medicação.

Contudo, não importa quanto você seja diplomático, o conflito entre o desejo e a necessidade não pode ser totalmente resolvido. A vida em si apresenta situações em que você não consegue obter o que quer. Nem todo mundo se casa com o homem ou a mulher de seus sonhos. O fracasso profissional é sempre uma possibilidade. Ganhar fica fora do alcance. Para um pessimista há mais frustrações que satisfações inerentes à vida. Os sábios e guias de todas as tradições já viram que o desejo é frequentemente bloqueado. Então, é surpreendente que a tradição védica, da índia, mal mencione resignação, paciência e sacrifício pessoal como virtudes. Em vez disso, a sabedoria mais profunda da índia ensina que há um estado conhecido como "Percepção sem escolha". A primeira vista, parece sinônimo de "desistir". Você não faz uma escolha; abre mão de escolher um lado.

Precisamos ser claros: a percepção sem escolha não tem a ver com abrir mão daquilo que se quer. Tem a ver com deixar de ser leal ao que o ego quer em detrimento do que o universo quer. Com a percepção sem escolha, você deixa sua consciência tomar todas as decisões. Em outras palavras, aquilo que você quer também é a melhor coisa que pode querer. Em tal estado de consciência, segundo os antigos *rishis,* não há resistência nem de dentro, nem de fora. É uma condição bem fluídica. Para a pessoa comum na índia, estar no darma significa ter encontrado o trabalho certo e conseguir fazer a coisa correta com seu comportamento. Darma é uma virtude ou um modo correto de viver. Em nível mais profundo, estar no darma significa que, espiritualmente, você está no caminho certo. Está seguindo os preceitos de sua religião e não está caindo em armadilhas ao longo do caminho.

Mas nenhum desses estados resolve o conflito entre "eu quero" e "eu preciso". O desejo e a necessidade continuam em guerra. Pode-se dizer que as pessoas retas se veem muito mais presas aos deveres e às obrigações que as pessoas comuns, já que todo tipo de religião faz muitas exigências na tentativa de restringir todo tipo de desejo. Somente a percepção sem escolha leva ao fim do conflito, porque, quando você chega a esse nível de consciência, o que você quer é aquilo de que precisa, para seu bem e o bem do mundo inteiro.

Nesse estado de consciência, ninguém precisa lhe dizer quais são as regras do darma. Em vez disso, você assimilou o darma — você, de fato, vive o axioma "Não estou no mundo, o mundo está em mim". Manter tal estado exige crescimento pessoal dedicado, mas todos já passaram por momentos como os seguintes:

- Você fica descontraído.
- Há ausência de culpa e julgamento próprio.
- Você experimenta uma sensação de retidão.
- As condições externas não o bloqueiam.
- Outras pessoas colaboram sem oferecer resistência.
- Os frutos de suas ações são positivos.
- O desejo termina em um sentimento de realização e satisfação.

Como você pode ver, essa é uma combinação especial de ingredientes. No entanto, quando alinha a força do darma, este é seu estado normal. Não é o bastante simplesmente obter o que se quer. Muita gente, com dinheiro e poder suficientes, pode satisfazer qualquer capricho sem muito esforço. Mas

sentir-se satisfeito e realizado é muito mais raro e, frequentemente, o exercício do poder e do dinheiro apenas inflama os desejos da pessoa, levando a insatisfações mais profundas. Você não pode satisfazer seu ego dando-lhe tudo o que ele quer, pois a única razão da existência do ego é acumular. Ele quer mais dinheiro, posses, *status,* amor, poder, e assim por diante. O mecanismo é conservado intocável; ele funciona através de uma programação impossível de ser reescrita. Os desejos do ego são superficiais. Seu verdadeiro *self é* isento de ego. Você não está objetivando o ganho; não teme a perda. Quando dá de si mesmo, não está secretamente calculando o que terá em retorno.

Somos afortunados por haver outra forma de ver o mundo, não da perspectiva do ego, mas além dele, onde a plenitude existe. Conforme o domínio do ego vai enfraquecendo, ocorre uma fusão sutil do "eu quero e do "eu preciso". Agir como o darma - o desejo de Deus - o faria agir de maneira totalmente natural. Você está simplesmente sendo você mesmo.

Aceitação *versas* rejeição

Solução: percepção infinita.

O medo da rejeição incapacita milhões de pessoas. Ele faz com que o amor não correspondido seja uma tragédia compreendida por todas as culturas. Espiritualmente, você não pode ser rejeitado, a menos que rejeite a si mesmo. Duvido que qualquer mensagem tenha sido tão mal interpretada quanto esta, pois, quando outra pessoa o rejeita, a dor imposta é sentida, e você é a vítima. Sendo assim, para esmiuçar o funcionamento da rejeição, precisamos olhar com mais atenção toda a questão do julgamento. Esse não é um assunto novo, embora não haja nada de novo a acrescentar. Todo julgamento se resume ao julgamento contra si mesmo. O julgamento próprio assume várias formas, tais como medo do fracasso, um senso de ser vitimado, falta de confiança etc. Na maior parte do tempo há apenas uma vaga sensação de "Não sou bom o bastante", ou "Não importa o que eu conseguir, na verdade, sou um fracasso".

Muitas pessoas deparam com uma falsa solução. Elas desenvolvem uma imagem ideal, depois tentam fazer jus a essa imagem e convencer o mundo de que aquilo é o que são. (Ressalte-se a lenda da cantada perfeita, que sempre dá certo com mulheres solteiras num bar — fantasia desesperada pela qual só se estabelece uma conexão através da imagem.) Uma autoimagem idealizada pode ser tão convincente que você consiga convencer até a si mesmo. Quantos banqueiros, em consequência da ganância temerária que quase arruinou a economia em 2008, continuaram a enxergar a si mesmos não apenas como inocentes, mas superiores ao desastre que engatilharam?

Um *self* idealizado soa como um modelo de aceitação. Ouça o que ele lhe diz: "Você está fazendo a coisa certa. Está no controle. Ninguém pode feri-lo. Apenas continue da maneira como está agora". Assim, protegido, você não pode fazer nada errado, e, se fizer, suas más ações serão rapidamente encobertas e esquecidas. A beleza de ter uma imagem ideal de si mesmo é sentir-se bem com quem você é. A imagem substitui a realidade dolorosa.

Como seria de esperar, a essa altura a sombra tem algo a dizer sobre o assunto. Em intervalos regulares, algum ícone da retidão, em geral um pastor, um padre ou uma personalidade pública respeitável, se envolve em algum escândalo. Não raro esses indivíduos cometem exatamente os mesmos pecados dos quais acusam os outros, sendo a imoralidade o mais típico. Cinicamente, imaginamos que sejam grandes hipócritas que vivem sob uma falsa ética pública para que possam seguir seus vícios em particular.

Na realidade, os ícones decaídos são exemplos extremos de uma autoimagem idealizada. Seus poderes de negação são sobre-humanos. A sombra não pode tocá-los. Então, quando a sombra vem à tona, também surge um senso enorme de culpa e vergonha.

Uma vez que caem, esses santos profissionais perdem-se em extremas reparações públicas. Mesmo no remorso, nada parece real. No entanto, se houvessem recuado ante o espetáculo, o drama todo poderia ter sido evitado.

Uma imagem pessoal idealizada não é uma solução viável. Apenas a autoaceitação é; e, quando isso

acontece, não há nada para os outros rejeitarem. Não significa que você será amado universalmente. Outra pessoa ainda pode se afastar, mas, caso aconteça, você não se sentirá rejeitado. Isso não resultará em ferimento emocional. Como saber quando se está caindo por um falso senso do *self,* que é a imagem idealizada? Você terá atitudes como as seguintes:

- "Não sou como aquelas pessoas, sou melhor."
- "Nunca me desviei do caminho certo."
- "Deus se orgulha de mim."
- "Criminosos e malfeitores nem sequer são humanos."
- "Todos veem quanto sou bom. Mesmo assim, preciso lembrá-los."
- "Se eu não tenho pensamentos ruins, por que os outros têm ?"
- "Já sei quem sou e o que preciso fazer. Não tenho conflitos."
- "Sou um exemplo a ser seguido."
- "A virtude não é a própria recompensa. Quero que minhas boas ações sejam reconhecidas."

Demolir a imagem ideal de si mesmo é um desafio, porque ela é uma defesa bem mais sutil que uma simples negação. A negação é cegueira; a autoimagem idealizada é pura sedução. A saída é passar por todas as imagens. Não há necessidade de defender quem você realmente é. Seu verdadeiros/fé aceitável, não porque você é tão bom, mas porque você é completo. Todas as coisas humanas lhe pertencem.

A aliada mais importante que você tem é a consciência. O julgamento é constritivo. Quando você rotula a si mesmo, ou a qualquer pessoa, como ruim, errado, inferior, indigno etc., está olhando por uma lente limitada. Amplie sua visão e ficará ciente de que todos, por mais falhos, são completos e plenos no nível mais profundo. Quanto mais consciente você for, mais aceitará a si mesmo. Mas não se trata de uma solução instantânea. Você precisa dedicar um tempo para olhar todos os sentimentos que negou, reprimiu e disfarçou. Felizmente, esses sentimentos são temporários; você pode ir além deles. Não há nada a rejeitar, apenas muita coisa a rever. É nesse sentido que figuras como Jesus ou Buda puderam ter compaixão por qualquer um. Vendo a plenitude por trás do jogo de luz e escuridão, eles não achavam nada a culpar. O mesmo se faz verdadeiro para o caminho espiritual que você segue. Conforme se enxergar de modo mais completo, terá compaixão por suas falhas, o que o conduzirá à autoaceitação completa.

Um *versus* muitos

Solução: render-se ao ser.

Finalmente, chegamos à guerra em sua alma. Nesse nível, o conflito é muito sutil, o que parece estranho, porque tendemos a pensar que a batalha cósmica entre Deus e Satã tem de ser titânica. Na verdade, é muito delicada. Ao se aproximar de seu verdadeiro *self,* você começará a sentir que é parte de tudo. As fronteiras se suavizam e desaparecem. Há uma sensação de alegria na fusão. Por mais bonita que essa experiência seja, uma última resistência permanece. O ego diz "E eu? Eu não quero morrer", como a bruxa malvada em *O mágico de Oz,* cujas últimas palavras foram: "Estou derretendo! Estou derretendo!" O ego foi incrivelmente útil. Ele o guiou por um mundo de infinita diversidade. Agora você está prestes a experimentar a unidade. Não admira que o ego se sinta fatalmente ameaçado; ele vê sua inutilidade (e seu domínio) chegando ao fim.

O ego confunde a rendição com a morte. Ser pleno implica render-se. Você abre mão da forma como vê a si mesmo e surge um novo caminho no lugar. "Rendição" não é uma palavra bem-vinda ao ego, porque conota fracasso, perda de controle, passividade, fim do poder. Quando você perde uma discussão, não está se rendendo ao vencedor? É claro. Qualquer situação expressa em termos de ganhar ou perder faz a rendição parecer fraca, vergonhosa, depressiva e indigna. No entanto, todas

estas são sensações no nível do ego. Vista sem o ego, a rendição se torna natural e desejável. Uma mãe que dá aos filhos o que eles precisam não está perdendo, mesmo que se possa dizer que ela está abrindo mão de suas necessidades em favor dos filhos. Essa seria uma perspectiva falsa. Quando você se doa por amor, não perde nada. Na verdade, a rendição amorosa é como um ganho. Seu senso de *self* se expande além das necessidades movidas pelo ego e pelos desejos — estas jamais podem conduzir ao amor.

A rendição não é da mente. Você não pode imaginar seu caminho até lá. Em vez disso, tem de seguir a jornada rumo à consciência pura, antes que surjam palavras e pensamentos. Este é todo o propósito da meditação, levar a pessoa além da mente pensante, o que significa além do conflito. Nos dias de hoje, é fácil acreditar que todos saibam como meditar. Se tentou meditar, mas depois abandonou a prática, sugiro que volte a fazê-lo. Nem todas as meditações são feitas da mesma maneira. Talvez você tenha sido ensinado a meditar como uma forma de relaxamento ou liberação do estresse, ou um caminho ao silêncio. Todas essas alternativas são resultados reais, mas objetivam muito pouco. O efeito mais profundo da meditação é transformar seu estado de consciência. Se você não está se expandindo consciencialmente, o verdadeiro propósito de se voltar para dentro não foi atingido.

Isso não significa rotular nenhum tipo de meditação como errado. Mas tem de haver uma equidade que seja adequada a você. Já vi pessoas evoluírem rapidamente praticando uma simples meditação cardíaca, na qual se sentam, em silêncio, e direcionam a atenção ao coração; e outras se beneficiarem pelo acompanhamento dos movimentos respiratórios de olhos fechados. Acaba-se experimentando inteiramente o verdadeiro *self*— algo que pode ser alcançado pela meditação com mantras, originada na índia védica, ou com as técnicas de meditação *vipassana,* do budismo, para mencionar apenas dois métodos comprovados. O que quer que você faça, permaneça desperto à sua visão da plenitude. Você não quer transformar a meditação em outro tipo de condicionamento, em que sua mente se convence de ser pacífica, ou de ter encontrado o silêncio, quando ambos são apenas um estado de humor ou um hábito. (Com a sua típica franqueza, Krishnamurti alertou que a pior coisa que um caminho espiritual pode fazer é trazer aquilo que você espera. Em vez de alcançar a verdade, o caminho apenas o transforma em uma versão antiga porém "melhorada" de seu *self,* sentindo-se e parecendo melhor.)

Na sombra há algo de negação, resistência, medos ocultos e esperanças reprimidas. Sendo assim, se a meditação está dando certo, esses sentimentos começam a diminuir. Em seu caminho espiritual, você deve começar a experimentar o seguinte:

- A vida fica mais fácil, destituída de esforço.
- Você age de maneira mais espontânea.
- O mundo já não traz reflexos negativos.
- Seus desejos são realizados com mais facilidade.
- Você encontra felicidade na simples existência. Estar aqui é o suficiente.
- Você ganha percepção própria sabendo quem realmente é.
- Sente-se incluído na plenitude da vida.

Se esses objetivos parecem ideais, também são nobres e totalmente alcançáveis. Na verdade, se os meses se passarem e você não sentir nada disso acontecendo, é preciso voltar a examinar seu caminho. Não estou querendo dizer que sua prática esteja errada ou defeituosa. Há pausas e atrasos na evolução pessoal de cada um, porque algumas questões levam tempo para ser resolvidas. Boa parte desse processo ocorre nas profundezas do inconsciente. Artistas são muito cônscios disso; a inspiração deles não reage segundo um cronograma. Por outro lado, pode haver sérias razões para que o verdadeiro *self* não esteja se revelando:

- Estresse excessivo.
- Pressões emocionais.

- Distrações.
- Depressão e ansiedade.
- Falta de disciplina ou comprometimento.
- Intenções opostas — a busca de mais de um meio de vida.

O caminho espiritual apresenta tudo; ele pode resolver todos os conflitos. Mas esperamos demais dele quando pedimos uma panaceia. O desenrolar espiritual é delicado. Não pode ser alcançado quando a mente está agitada demais ou sua atenção está comprometida pelo estresse e pressões externas. Em outras palavras, a plenitude cura tudo, mas não em um instante. Você precisa preparar as condições certas para se voltar para dentro. Para isso, é preciso lidar com cada um dos obstáculos que listei. Estresse, depressão, ansiedade e distrações não vão subitamente terminar porque você sentou de olhos fechados durante meia hora. Espero que não soe áspero demais, porque, na verdade, quando você dá até mesmo pequenos passos para se preparar para a meditação, isso permite resultados que não podem ser obtidos de nenhuma outra forma. Essa é a estrada real para a consciência e a consciência é plena.

Resumo

Termino como comecei, com um instinto médico para o diagnóstico, o tratamento e o prognóstico. A sombra já superou a perspicácia e a duração de várias abordagens; no entanto, algumas pessoas são bem-sucedidas, e não são apenas os grandes nomes como Jesus e Buda. A força da evolução é infinitamente maior que os obstáculos que impedem o caminho. Você só precisa olhar em volta, para o mundo natural, e ver a prova de que a beleza, a forma, a ordem e o crescimento sobreviveram por bilhões de anos. Ao lidar com a sombra, está se alinhando ao mesmo poder infinito. Depois de tudo que foi dito e feito, os requisitos não são complexos:

1. Reconheça sua sombra quando ela trouxer negatividade para sua vida.
2. Abrace e perdoe sua sombra. Transforme um obstáculo indesejado em seu aliado.
3. Pergunte a si mesmo que condições estão dando origem à sombra: estresse, anonimato, permissão para causar danos, pressão dos colegas, passividade, condições desumanas, uma mentalidade "nós *versus* eles".
4. Compartilhe seus sentimentos com alguém em quem confie: um terapeuta, um amigo de confiança, um bom ouvinte, um conselheiro ou confidente.
5. Inclua um componente físico: trabalho corporal, liberação de energia, respiração de ioga, cura interativa.
6. Para mudar o coletivo, mude a si mesmo — projetar e julgar "os outros" como malfeitores só aumenta o poder da sombra.
7. Pratique a meditação, de modo a experimentar a consciência pura, que está além da sombra.

Apresentei uma visão da unidade como uma solução para a sombra. No instante em que a vida é dividida entre o bem e o mal, o *self* acompanha. O *self* dividido não pode se fazer pleno. Tem de haver outro nível de vida que já seja pleno. Lançando o olhar ao mundo invisível, os antigos sábios da índia perceberam que isso era indescritível. As escrituras védicas, de milênios atrás, foram o primeiro passo para declarar: "Aqueles que sabem, não falam. Os que falam, não sabem".

Mas é claro que as pessoas não ficaram empolgadas com esse ensinamento. Elas queriam ajuda com seus problemas diários. Se uma perspectiva não pode ser transformada em prática, parece infértil e inútil. Os sábios antigos não estavam tentando desencorajar seus ouvintes. Pelo contrário, tentavam dar um mapa confiável, e esse mapa conduz à consciência de unidade. Meu objetivo nesta parte do livro foi desenhar o mesmo mapa, em cores vivas e modernas. Agora, fica por sua conta segui-lo.

A sombra não é um oponente temeroso, mas valioso. Por mais poderosa que seja, o poder da plenitude

é infinitamente maior e, por um milagre da criação, ele está ao nosso alcance.

SEGUNDA PARTE

Fazendo as pazes Com os outros, com o mundo e consigo mesmo

DEBBIE FORD

A história do ser humano e da psique humana já foi examinada, estudada e escrita, desde o começo de nossa existência. Embora tenha sido pesquisada e dissecada por pensadores brilhantes, explorada e explicada pelos maiores intelectuais de todos os tempos, a maioria de nós ainda está vivendo no escuro, perplexos pelo comportamento de amigos, familiares, ídolos e — muito frequentemente — nós mesmos. Desapontados pelas condições da nossa vida, avançamos cada dia na esperança de que nossos impulsos mais sombrios e maus comportamentos milagrosamente desapareçam.

Repetidamente magoados pelas falhas das quais aparentemente não conseguimos nos livrar, rezamos silenciosamente para encontrar coragem de abrir mão da procrastinação, dos gastos excessivos, do chocolate, dos ressentimentos, da língua afiada. No entanto, sucumbimos aos impulsos inferiores, sabotamos os desejos e negligenciamos nosso futuro. Na tentativa de esconder o descontentamento, exibimos um rosto feliz, reunimos forças, mostramos a melhor expressão de "está tudo bem" e continuamos a nos expressar de maneiras que minam nossa autoestima e derrotam nossos melhores planos.

No decorrer da criação dos filhos, da busca do sucesso e da luta de economizar o suficiente para as férias ou a aposentadoria, as respostas para as mesmas perguntas que nos ajudam a crescer nos iludem. O profundo desejo pelo entendimento pessoal fica sepultado embaixo das notícias diárias, dos assuntos da família, de uma crise de saúde ou de uma gripe comum. Um vizinho indignado, um ex-cônjuge descontente ou uma criança fora dos trilhos irão literalmente sugar as horas do dia e o dinheiro disponível, enquanto confundem nossa mente, levando-nos a crer que jamais teremos qualquer coisa além do que já possuímos. A repetição de nossa memória nociva pode nos atrair na direção de anos de aceitação de mais dessa mesmice, desperdiçando tempo com uma existência medíocre que fracassa na realização das próprias expectativas.

Infelizmente, esse método de sobrevivência nos priva da habilidade de viver como deveríamos. A dor emocional que emerge como parte da vida cotidiana nos faz desejar o passado e nos torna resignados quanto ao futuro. Se sentimos que fomos enganados, nos tornamos vítimas do passado e desesperançados pelo que está por vir. Cínicos e céticos, nos transformamos em presas do julgamento, optando por apontar o dedo para os outros, em vez de olhar para dentro de nós mesmos e responder às nossas angústias. A natureza robótica de nosso *self* egocêntrico surge para nos ajudar a superar os sentimentos de insegurança e vergonha, afirmando nossa inocência ou proclamando nossas diferenças. Pensamos que, se ao menos conseguíssemos mudar aquela pessoa, ou aquela coisa, nos sentiríamos melhor. Acreditamos que, se lidarmos com uma questão que nos mantém aborrecidos ou conseguirmos aquilo que vimos tentando alcançar, seremos felizes. Em vez de dedicar um tempo a levantar o véu que se coloca entre quem julgamos ser e quem realmente queremos ser, permitimos que a vida ilusória de um *self* existente apenas em nossa mente assuma o controle.

O problema com essa abordagem da vida é que ela nos impede de descobrir nosso verdadeiros/f, e isso põe em perigo as áreas mais importantes da vida. Quando estamos ocupados em nos proteger dos demônios que espreitam na escuridão, deixamos de nos sentir contentes, realizados e profundamente ligados àqueles que amamos. Decididos a ocultar a metade obscura de nossa natureza humana, falhamos na obtenção de nosso pleno potencial e na experiência profunda da riqueza da vida.

Nascemos plenos, no entanto, a maioria de nós vive como ser humano parcial. Cada um de nós tem capacidade de ser uma parte importante do todo. Somos capazes de tornar esse mundo um lugar melhor do que encontramos. Somos destinados ao descobrimento de nossa natureza genuína — o estado de ser no qual somos inspirados por nós mesmos, iluminados e motivados por quem somos. Somos destinados a superar a adversidade e manifestar a versão maior de nossa

alma individual, não uma versão de um *self* que nasceu da fantasia. Fantasias imensas de nossa vida surgem da dor de nosso potencial não realizado, mas sonhos verdadeiros são uma realidade pela qual estamos dispostos a trabalhar, lutar, ficar acordados até tarde — esse é um futuro que está ao nosso alcance. E só há uma coisa que pode nos roubar esse futuro, e essa coisa é a nossa sombra — o lado obscuro, os segredos, os sentimentos reprimidos e os impulsos ocultos.

O grande psicólogo suíço C. G. Jung dizia que a sombra é a pessoa que preferiríamos não ser. A sombra pode ser vista em alguém da família a quem mais julgamos, no funcionário público a quem condenamos, na celebridade que nos faz menear a cabeça de desgosto. Se compreendermos isso corretamente, chegamos à surpreendente percepção de que a sombra é tudo o que nos irrita, horroriza ou descontenta em relação às pessoas ou a nós mesmos. Com essa sabedoria à mão, começamos a ver que a sombra é tudo o que tentamos esconder daqueles que amamos e tudo o que não queremos que os outros saibam a nosso respeito.

Nossa sombra é feita de pensamentos, emoções e impulsos que julgamos excessivamente dolorosos, constrangedores ou desagradáveis de aceitar. Portanto, em vez de lidar com eles, nós os reprimimos — e os lacramos em alguma parte de nossa psique, para que não seja preciso sentir o peso e a vergonha que carregamos por conta deles. O poeta e escritor Robert Bly descreve a sombra como um saco invisível que cada um de nós carrega nas costas. A medida que crescemos, colocamos no saco todos os aspectos de nós mesmos que não são aceitáveis para nossos familiares e amigos. Bly acredita que passamos as primeiras décadas da vida enchendo esse saco, depois, passamos o restante tentando tirar tudo o que escondemos.

Nossa sombra, repleta de retóricas e um conjunto hipócrita de regras que nunca conseguimos seguir, nos conduz a glorificar alguns e excomungar outros. Tudo começou com o professor que nos chamou de imbecil, com o garoto que nos intimidava ou o primeiro amor que nos abandonou. Todos já escondemos e reprimimos momentos de vergonha e, com o passar do tempo, essas emoções se solidificaram, transformando-se em nossa sombra. São os medos não manifestos, a vergonha aterrorizante, a culpa excruciante. Todos são assuntos do passado que nunca enfrentamos. Eles podem surgir em um momento decisivo, como acontece na maior parte das vezes, ou podem se acumular ao longo dos anos pela negação. Conforme a sombra toma forma, começamos a perder acesso à parte fundamental de nossa verdadeira natureza. Nossa grandeza, compaixão e autenticidade são sepultadas sob as partes que desligamos de nós mesmos. Então, a sombra toma a frente. Ela nos tapeia para acreditarmos que somos muito indignos, incapazes, desmerecedores de amor ou imbecis para sermos os grandes astros da nossa própria vida.

É nosso lado sombrio — o lado reprimido e os aspectos repudiados de nossa personalidade — que nos separa do verdadeiro *self.* O fato é que qualquer coisa que tenhamos ocultado por vergonha, ou negado por medo, passa a ser a chave do *self que* nos faz sentir orgulhosos, um *self* que nos inspira, que está impulsionado a agir com grande visão e propósito, em vez daquele que é criado com base em nossas limitações e feridas abertas do passado. Esse é o motivo pelo qual precisamos examinar a sombra. É por isso que precisamos desvelar e reivindicar nosso *self* pleno, nossa verdadeira natureza. Por isso temos de olhar para dentro e examinar os fundamentos de nossa vida. Escondido ali há um marco, um molde, uma visão do *.self* autêntico.

Meu estudo da sombra começou na transição de uma pré--adolescente desajeitada para uma bela jovem adolescente.

Confusa e sozinha, saí em busca de uma jornada a que me adequasse. Trabalhei duro para me sentir bem interiormente, apesar de estar cheia de insegurança sobre tudo, desde ser amiga e namorada, até ser irmã e filha. E lutei para compreender por que me sentia tão mal comigo. As vozes em minha cabeça que pareciam se apoderar de mim - ainda com doze anos — me deixavam repleta de pensamentos obscuros e negativos: "Por que você disse isso?", "Não seja tola; ele

nunca vai gostar de você", "Você é uma idiota", "Não se imponha tanto, as pessoas vão invejá-la", e assim por diante. Achava estranho e confuso ouvir essas vozes dentro da minha cabeça, porque num minuto me diziam que eu não era nada além de uma mimada ranheta, e no dia seguinte me convenciam de que eu era melhor, mais bonita, mais inteligente e mais talentosa que qualquer pessoa. Uma guerra interna explodia em minha psique. Primeiro era "Você é ótima!", depois: "Você não é nada além de uma pequena mentirosa". "Todo mundo gosta de você porque é gentil e meiga", e alguns minutos depois: "Você é uma piranha de coração gélido que não merece ter amigo algum". Essas vozes me deixavam profundamente confusa quanto a quem eu era. A coexistência de mensagens positivas e alertas negativos criou uma devastação dentro de mim e eu chorava, desvairadamente, ou fazia tudo para passar bons sentimentos a qualquer um que estivesse disposto a receber meu amor. A época, chamavam isso de hormônios. Era esperado de uma garota da minha idade um comportamento desordenado; porém, o meu era ligeiramente mais melodramático, o que me rendeu o título de "rainha do drama" na vizinhança.

Enfim, ganhei um concurso, só que a coroa veio com projeções negativas da minha família e muitas risadas dos amigos dos familiares que sabiam da minha vergonha íntima. Comecei a me sentir cada vez mais impotente em relação ao meu falatório interno, até que cheguei à conclusão de que decididamente havia algo errado comigo e não havia nada que eu pudesse fazer para consertar. Tentava, com toda minha força, silenciar as vozes, fazê-las calar, tentando convencer a mim mesma de que realmente estava bem. Meus momentos de paz e felicidade se tornavam cada vez menos frequentes, exceto quando ouvia uma música de que gostasse muito ou quando brincava com meus amigos. Mas, no silêncio do chuveiro, ou na pressa da manhã, rumo à escola, ficava cada vez mais difícil me livrar do estrangulamento dos demônios interiores, cujas vozes pareciam um coro de igreja desafinado. Em vez de sentir compaixão e gentileza em relação a mim mesma, sentia-me impotente, hostil e zangada.

Conforme meu desconforto interno aumentava, comecei a buscar por algo que pudesse silenciar minha mente horrenda e fazer com que me sentisse melhor comigo mesma. Minha busca por momentos de bem-estar começou com algumas comidas: *brownies* da Sara Lee e um litro de coca-cola criavam o ardil. Aprendi a entrar silenciosamente no quarto dos meus pais, durante o jantar, e roubar dinheiro da carteira deles para obter minha dose diária. Começou bem fácil, porque a loja do 7-Eleven era do outro lado da rua, na Avenida 46, em Hollywood, Flórida.

Conforme os meses se passaram, aquela dose já não era suficiente. As vozes ruidosas e sombrias conseguiam invadir meus momentos de prazer, induzidos pelo açúcar. Precisava encontrar outra coisa para lidar com essas invasões indesejáveis e colocar um sorriso de volta no rosto — mesmo quando os sorrisos eram recebidos com uma voz interna ocasional ameaçando "arrancar o sorriso da minha cara".

Minha fome interna de me sentir bem logo se tornou maior que minha necessidade de que as pessoas gostassem de mim, ou de ser vista como uma boa "jovem decente". Fui tomada pelo impulso de mudar a maneira como me sentia. Meu vício pelo açúcar rapidamente se tornou algo maior, e experimentei o primeiro cigarro e drogas. Maconha, que nunca foi a minha favorita, se transformou em pílulas, barbitúricos, ou bolas, como eram chamados naquela época. Disso, passei a psicotrópicos, o que me levou a muitas outras substâncias. Enquanto me dava bem no uso de drogas para criar momentos de completa paz — o mantra de quase toda canção popular daquela época —, enraizei, em minha jovem psique, uma forma de pensar e agir que me convencia de que meu bem-estar dependia da busca de algo fora de mim que me fizesse sentir melhor.

Com o passar do tempo, aprendi que os impulsos assustadores que frequentemente surgiam em meu comportamento não deveriam ser examinados nem expressados, mas ocultos e reprimidos, a qualquer custo. Devagar, deixei de ter qualquer semelhança com a criança inocente que havia sido

e criei uma personalidade que exalava confiança e sucesso. Quanto mais eu brincava na escuridão dos meus demônios humanos, mais forte era o impulso de esconder meus sentimentos de vergonha e indignidade. Comecei a compensar as minhas fraquezas me tornando encantadora, amistosa, descolada e inteligente, com uma compreensão do mundo exterior. Apesar das minhas dificuldades terríveis na escola, por estar ocupada demais ouvindo a loucura da minha mente, em vez de escutar o que a professora dizia na aula, embrulhei-me numa embalagem de perspicaz e fingia ter opinião, sabendo de tudo, torcendo para poder enganar qualquer um, incluindo eu mesma, para acreditar que eu não era a irmã caçula imbecil de Linda e Michael Ford.

Observava o que as garotas ricas vestiam e implorava aos meus pais que me comprassem roupas de arrasar, ou encontrava um grupinho de garotas *no shopping,* nas manhãs de sábado, para roubar o que eu não tinha, de modo que ninguém descobrisse que eu era de uma família judia de classe média. Não achava legal ser uma garota judia e já tinha ouvido minha cota de piadas sobre garotas judias, então, observava como as *shiksas* da cidade (as belas meninas não judias — em geral louras) se comportavam e assumia aquelas características e comportamentos como parte de minha máscara cuidadosamente desenhada para esconder minhas falhas e imperfeições interiores.

Era um jogo que eu nem sequer sabia que jogava naquela época. Se descobrisse algo sobre mim mesma que não fosse aceitável ao meu ego ideal, começava a buscar no mundo externo quem era aceitável, e com a sensibilidade de uma verdadeira artista esculpia uma nova versão minha, dando a ilusão de que eu era a pessoa que queria ser, em vez daquela que temia ser. O problema era que, independentemente de quanto me compensasse pelo que me amedrontava ou envergonhava, no silêncio de minha mente eu sabia a verdade sobre quem era por baixo da minha máscara pública. Embora alguns pudessem ver através da encenação gloriosa que eu havia criado, para a maioria, eu me tornara um ser humano bem-sucedido, porque podia enganar os que estavam ao meu redor.

Iludia as pessoas para que acreditassem nas minhas dissimulações. Conseguia arrebanhar pessoas para a minha vida feliz ao sorrir e contar minhas proezas do dia. Ou podia convidá-las para uma de minhas narrativas favoritas - "pobre de mim" — na qual interpretava a donzela aflita. De qualquer maneira, me tornei mestre em esconder não apenas dos outros, mas também, ou sobretudo, de mim mesma. Não sabia quem eu era, ou o que realmente queria. Não sabia o que de fato me deixava feliz, ou o que me deixava vazia e isenta de emoções. Minha sombra estava no controle, apesar de achar, em toda a minha arrogância, que eu é quem estava no comando. O lado sombrio realmente tinha ganhado, até que minha personalidade começou a desmoronar.

Assim como o Humpty Dumpty, que caiu por terra, quando cheguei aos 27 anos já tinha perdido minha personalidade de "estou com tudo em cima" e estava aos prantos, no chão de um centro de tratamento. Foi ali que fiquei cara a cara com a verdadeira Debby Ford — com todas as suas falhas, fraquezas e qualidades deserdadas, assim como talentos, fortalezas e carências internas, profundamente ocultas. Foi ali que eu soube que era mais do que podia imaginar, e que não era nada além de um dos seis bilhões de seres humanos lutando para fazer as pazes com seu lado sombrio e as vulnerabilidades humanas.

Foi durante esse encontro muito humilhante comigo mesma que me comprometi a aprender quem e o que eu era, e por que me sentia obrigada a fazer as coisas que eu fazia. Foi nessa época crucial que entendi a sombra humana e o efeito que ela tinha em minha vida e na vida dos que me cercavam — não como uma teoria de livro, mas como uma mulher que lutava para lidar com os próprios sentimentos indesejados e profundas inseguranças.

Levada por fortes sentimentos de solidão que surgiam pela falta de entendimento de quem eu era e por que estava ali, comecei minha jornada para me tornar íntima de meu lado obscuro, do meu

self sombrio. Esse momento de ajuste de contas se tornou um catalisador para levar uma vida além do que eu podia imaginar. Isso me incentivou a estudar e dar importância não apenas ao meu próprio comportamento humano, mas ao comportamento de centenas de milhares de pessoas a quem tenho tido o privilégio de conduzir a esse território do *self* rejeitado, e à gloriosa descoberta de uma vida ainda a ser vivida.

Não foi a minha luz que me levou à sabedoria que compartilhei em meus sete últimos livros, mas a minha batalha com meu lado sombrio (e a rendição final da guerra interior) é que foram meus guias e minha inspiração. Foi a própria escuridão, de quem fiquei fugindo durante a primeira parte da vida, que agora é minha paixão e meu combustível para ajudar outras pessoas nessa jornada mágica através da psique humana para viver à luz de sua maior expressão. É um chamado espiritual, uma voz superior que pergunta a mim e a você: Você está pronto a embarcar nessa jornada e reivindicar seu eu completo, a luz e a escuridão, seu *self* bom e seu irmão gêmeo perverso? Está pronto a recorrer ao amor do *self* verdadeiro, total e autêntico, em vez de continuar encurralado na angústia do julgamento de um ego humano desarticulado?

Tornar-se íntimo de sua sombra é uma das investigações mais fascinantes e frutíferas que você poderá fazer. É uma jornada misteriosa que o conduzirá ao descobrimento de seu *self* mais autêntico — um lugar onde você se sente à vontade com quem você é, onde reconhece suas fraquezas e seus pontos fortes, onde pode apreciar seus talentos, admitir suas imperfeições e admirar sua grandeza. Esse *self* que está escondido por baixo da máscara de sua personalidade humana é aquele que você ficará radiante em ser, um *self que* sabe quem é e honra a jornada humana. Esse *self* que você descobrirá, à medida que abraçar mais e mais seus aspectos ocultos, oferece a confiança para falar a verdade e buscar o que é, de fato, importante para você. É irônico que, para encontrar a coragem de levar uma vida autêntica, você terá que entrar nos cantos escuros de seu *self* mais forjado. Você precisa confrontar exatamente aquelas suas partes que mais teme e encontrar o que estava procurando, porque o mecanismo que o leva a esconder sua escuridão é o mesmo que o faz esconder a luz. Aquilo do que você anda se escondendo pode, na verdade, lhe dar o que você vem tentando encontrar com tanto afinco.

A INFLUÊNCIA DA SOMBRA

Lá das profundezas de seu lar invisível, em nossa psique, a sombra exerce um enorme poder sobre nossa vida. Ela determina o que podemos ou não fazer, o que nos atrairá de maneira irresistível e aquilo que evitaremos a qualquer custo. Isso explica o mistério de nossas atrações e repulsas e determina o que vamos amar e o que iremos julgar ou criticar. Nossa sombra influencia que raça ou classe de pessoas aprovaremos, ou com quem iremos nos relacionar, se seremos religiosos ou ateus, em que partido político votaremos e que causas iremos apoiar ou ignorar. Ela nos diz quanto dinheiro temos direito de ganhar e determina se o gastamos de forma sábia ou o desperdiçamos. É nossa sombra, nosso *self* oculto, que dita quanto sucesso temos direito de criar ou quanto fracasso estamos condenados a passar. A sombra estipula o grau de cuidado ou negligência que temos com nosso corpo, a quantidade de peso extra que carregamos na barriga e o nível de prazer que nos permitimos sentir, dar e receber. A sombra nos lança em papéis predeterminados que seguimos cegamente, desde o trabalho até o amor. Sem que saibamos, a sombra é a autora de um roteiro anteriormente escrito que se desdobra em ação, em momentos de medo, dor ou conflito, ou quando estamos simplesmente cuidando de nossos assuntos no piloto automático. Se for deixada sem atenção, a sombra irá emergir da escuridão para sabotar nossa vida quando menos esperarmos.

A sombra determina se respeitaremos nossos filhos e confiaremos que cresçam independentes, como adultos capazes, ou se tentaremos moldá-los para serem tudo que não somos. Quando encurralados, será que soltaremos nossa ira ou nos recolheremos em silêncio venenoso? A sombra

é um oráculo que pode prever todos os nossos comportamentos e revelar o que nos torna as pessoas que somos hoje. O que decide se seremos produtivos, membros influentes da sociedade ou almas perdidas? Quando expomos nosso lado sombrio, entendemos como nosso histórico pessoal dita a forma que tratamos os que estão ao nosso redor e como tratamos a nós mesmos. Por isso é imperativo que a desmascaremos e compreendamos. Para fazê-lo, precisamos expor o que encobrimos e nos aproximarmos dos mesmos impulsos e características que abominamos.

A sombra determina se viveremos uma vida feliz, bem--sucedida, uma existência sem estresse, ou se lutaremos com nossas finanças, relacionamentos, carreira, temperamento, integridade, imagem pessoal ou dependência. O *I Ching* nos diz: "Somente quando tivermos coragem para encarar as coisas exatamente como elas são, sem decepção pessoal ou ilusão, uma luz se desvendará dos acontecimentos, através da qual o caminho para o sucesso será reconhecido". Somente na presença do compromisso inabalável de enfrentar nossos demônios é que a porta para a descoberta pessoal se abre.

Não podemos seguir a jornada rumo ao lado sombrio para um rápido mergulho ou uma tarde de lazer. Para entender nossa sombra completamente, é preciso estar disposto a abrir mão do que achamos que sabemos. Isso requer a força de um leão enjaulado para abrir as portas da cela que nós mesmos acorrentamos, há muito tempo. A ótima novidade é que nascemos com um desejo ardente de evoluir e crescer, de nos abrir, de nos expandir ao todo. E eu vou afirmar que todos nós temos ao menos um lugar onde secretamente desejamos ser mais, experimentar mais. É ali que nossa sombra espera, pacientemente, para que venhamos recuperar o poder dos recessos sombrios de nossa mente inconsciente.

Assim que entramos em contato com nosso lado sombrio, o instinto inicial é nos afastarmos, e o segundo instinto é barganhar com ele para nos deixar em paz. Muitos de nós já gastaram muito tempo e dinheiro para fazer exatamente isso. Ironicamente, são esses aspectos ocultos e sentimentos rejeitados que mais precisam de atenção. Quando trancamos essas partes das quais desgostamos, não sabemos que estamos lacrando nossos talentos mais valiosos. A razão para fazer o trabalho da sombra é se tornar pleno, parar de sofrer, parar de se esconder de si mesmo. Uma vez que o fizermos, podemos parar de nos esconder do resto do mundo.

Precisamos abraçar nossa sombra para que possamos conhecer a liberdade de viver uma vida transparente, para nos sentirmos livres o suficiente e convidarmos outros a entrar em nossa vida — para deixarmos que os outros saibam a verdade sobre nossas finanças, nosso passado e nossos relacionamentos — sem que sejamos tomados pelo medo de que nossa *persona* seja elucidada, expondo a pessoa que vínhamos tentando não ser. Quando nossa preciosa energia não está atada à camuflagem dos impulsos autodestrutivos, ou ocupada em compensá-los, somos brindados com a dádiva da clareza e motivação de que precisamos para construir uma base inabalável para um futuro inspirador.

NOSSO *SELF* DUALISTA

A sombra fica à espreita, ela engana, se esconde e nos ilude para que acreditemos no que podemos ou não fazer. Leva-nos a fumar, jogar, beber e comer, o que nos faz sentir mal no dia seguinte. Nossa sombra dá origem aos comportamentos hipócritas que nos levam a violar as fronteiras pessoais e nossa integridade. É uma força que só pode ser calculada ao ser levada à luz de nosso estado cônscio e ao exame do que somos feitos. Possuímos todas as características e emoções humanas, sendo ativas ou adormecidas, conscientes ou inconscientes. Não há nada que possamos conceber que não sejamos. Somos tudo — o que consideramos bom e ruim. Como poderíamos conhecer a coragem se nunca tivéssemos sentido medo? Como conheceríamos a felicidade se nunca tivéssemos experimentado a tristeza? Como poderíamos conhecer a luz se

nunca tivéssemos conhecido a escuridão?

Todos esses pares de opostos existem em nosso interior porque somos seres dualistas, feitos de forças opostas. Isso significa que cada qualidade que enxergamos nos outros existe em nós. Somos o microcosmo do macrocosmo — em nossa estrutura de DNA temos a impressão de todas as características. Somos capazes dos maiores atos de abnegação e dos crimes mais autopunitivos e destrutivos. Quando vista sob a luz da consciência, a sombra expõe a dualidade e a verdade tanto do *self* humano quanto do *self* divino, conforme ambos provam ser ingredientes essenciais de um ser humano autenticamente pleno.

Temos de revelar, possuir e abraçar tudo aquilo que somos — o bom e o ruim, a luz e a escuridão, a abnegação e o egoísmo, e as partes honestas e desonestas de nossa personalidade. Ser pleno, possuir tudo, é nosso direito de nascença. Porém, para isso, é preciso estar disposto a lançar um olhar honesto sobre si mesmo e ir além da própria mente julgadora. É aí que surge uma mudança transformadora em nossa percepção, uma entrega do coração.

A boa notícia é que todos os aspectos próprios chegam como dádivas. Cada emoção e cada traço que possuímos ajudam a indicar o caminho de volta à singularidade. O lado sombrio existe para apontar onde ainda somos incompletos, para nos ensinar o amor, a compaixão e o perdão — não apenas aos outros, mas também para nós mesmos. E, quando a sombra é abraçada, ela irá curar nosso coração e nos abrir a novas oportunidades, novos comportamentos e um novo futuro. Quando trazemos à luz da consciência a nossa sombra, as emoções ocultas e as crenças que exaurem nossa vida, transformamos a forma como enxergamos a nós mesmos, o mundo e os outros. Então, estamos livres.

Lidar com a nossa sombra é algo complexo, porém, é uma jornada garantida de volta ao amor. Não apenas o amor pelos outros, mas o amor por cada característica que vive dentro de você e dentro de mim — um amor que nos permite abraçar a riqueza de nossa humanidade e a plenitude de nossa divindade. Tendo enfrentado nossos demônios internos, somos preenchidos pela paz e pela compaixão na presença do lado sombrio de outras pessoas. Conseguimos perdoar e abrir mão de julgamentos degradantes e do coração ressentido. Podemos nos inspirar na humildade de Gandhi e na tolerância de Martin Luther King Jr., levando adiante a força e a coragem para lidar com as questões que nos assombram. "Lá vou eu, pela graça de Deus" — essa frase assume um significado totalmente novo quando podemos ver o mal através da lente universal de nossa humanidade. Examinar o lado sombrio é a saída para entender por que fazemos o que fazemos, por que às vezes agimos de modo a contrariar os desejos da mente consciente e por que passamos horas incontáveis, dias, meses e anos julgando os outros e guardando rancores que só nos causam dor de cabeça e inquietação.

Todos temos momentos do passado em que a dor emocional foi demais para suportar, então, nós a reprimimos na escuridão da sombra. Essa é uma parte inevitável da vida. Podemos correr, mas não temos como nos esconder. A sombra está sempre ligada a algum acontecimento traumático ou a uma combinação de momentos dolorosos. Quando verdadeiramente compreendemos nossa sombra e suas dádivas, não há dedos para apontar ou culpar nossos pais, professores e o passado, porque a sombra é um sistema de libertação para um futuro extraordinário. Compreender como ela se formou destranca a porta para um poder pessoal enorme e uma profunda sabedoria.

O NASCIMENTO DA SOMBRA

O nascimento de nossa sombra ocorreu quando éramos pequenos, antes que o pensamento lógico fosse desenvolvido o suficiente para filtrar as mensagens que recebíamos de nossos pais, dos que cuidavam de nós e do mundo. Mesmo com os que melhor cuidaram de nós, inevitavelmente sentíamos vergonha de demonstrar algumas de nossas qualidades. Recebemos a mensagem de

que algo estava errado conosco, ou que éramos ruins, de alguma maneira. Quando crianças, talvez nos tenham dito que éramos ruidosos demais. Em vez de abrandarmos o tom de voz, sabendo que haveria outro momento para sermos ruidosos, nosso ego frágil e incompleto talvez tenha interpretado que nossa expressão pessoal estava errada e deveria ser oculta dos outros. Ou, talvez, fomos chamados de egoístas porque pegamos mais biscoitos do que deveríamos. Em vez de entendermos que os biscoitos deveriam ser divididos, interpretamos que nosso egoísmo era ruim e deveria ser destruído. Ou nos empolgamos e gritamos uma resposta, ainda nos primeiros anos de escola, e subitamente todas as crianças nos encararam aos risos. Em vez de rir com eles, nos sentimos imbecis e decidimos que nunca mais deveríamos correr esse risco. Essas mensagens negativas ficaram tão enraizadas no subconsciente, como um vírus de computador, alterando a percepção de nós mesmos e fazendo com que fechássemos esses aspectos de nossa personalidade, considerados inaceitáveis por nós ou pelos outros.

Cada vez que um de nossos comportamentos foi recebido com uma crítica ou uma punição insensata, inconscientemente nos separamos do *self* autêntico, verdadeiro. E, uma vez que esses filtros negativos estavam firmemente no lugar, nós nos separamos do prazer, da paixão e do nosso coração eternamente amoroso. Para assegurar a sobrevivência emocional, iniciamos uma tentativa de encobrir o verdadeiro *self,* de modo a nos tornarmos a versão que julgávamos aceitável — o *self* participativo. A cada rejeição, criamos uma separação interna cada vez maior, erguendo muros invisíveis cada vez mais altos, para proteger o coração sensível. Dia a dia, experiência a experiência, sem saber, construímos uma fortaleza invisível que se tornou nosso falso *self.* Essa fortaleza de expressão limitada obscureceu nossa essência, escondendo vulnerabilidades, sensibilidades e, frequentemente, a habilidade de conhecer e enxergar a verdade sobre quem somos.

Antes que nosso *self* maleável endurecesse, tornando-se um ideal de ego mais rígido, tivemos a liberdade de expressar todos os aspectos de nossa humanidade. Tivemos múltiplas reações emocionais a cada acontecimento de nossa vida. Sem o peso da vergonha e do julgamento, tivemos acesso a todas as partes de nós mesmos. Essa liberdade significava poder ser qualquer coisa que quiséssemos, a qualquer momento. Não havia restrições internas que nos impedissem de sair do papel perseguido de objeto de atenção, ou do papel de meia-irmã malvada e invejosa. Antes de aprendermos a julgar uma qualidade melhor que a outra, tínhamos acesso irrestrito ao leque inteiro de expressões que residiam em nós. Podíamos lidar com elegância, graça, coragem, criatividade, honestidade, integridade, positividade, poder, brilho, ganância, frugalidade, preguiça, arrogância e incompetência com a mesma facilidade com que trocávamos de roupa.

A vida era uma brincadeira quando dávamos permissão de existência a todas as partes de nós mesmos. Cada dia era uma oportunidade para a completa expressão pessoal. E, melhor de tudo, se não gostássemos do jeito com que nossa história se desenrolava, tudo que tínhamos a fazer era entrar em nosso quarto, amarrar uma capa ao redor dos ombros, apresentar um personagem diferente e *voilà.* Podíamos reescrever o roteiro e criar um novo final, ou até outra história. Podíamos transformar o drama em comédia, ou um épico tedioso em uma aventura fabulosa. Havia incontáveis possibilidades, e estávamos curiosos para examinar todas.

No entanto, uma vez que a sombra nasceu, a expressão pessoal se tornou sufocada e mais séria. Aprendemos com nossos pais, professores, amigos e a sociedade que para ganhar amor e aceitação precisávamos aderir a certos roteiros pré-escritos. A medida que frequentamos a escola, fomos expostos publicamente e interagimos com um círculo maior de pessoas, observando que determinados traços comportamentais foram condenados, criticados ou negados ao amor e à aceitação, enquanto outros foram idolatrados e cobertos de atenção. A partir daí, nos distanciamos de qualquer parte de nós que não se encaixasse aos padrões da sociedade ou aos ideais de nosso próprio ego. Cada vez rejeitávamos mais aspectos de nós mesmos, por todo tipo

de motivos — alguns, por parecerem ousados demais, outros, porque eram tolos demais.

Tentamos descobrir maneiras de nos livrar dos aspectos indesejados, até que um dia nos distraímos a ponto de esquecer que existiam. Com cada um nos transmitindo mensagens diferentes sobre qual das inúmeras facetas deveríamos mostrar ao mundo, tornou-se mais seguro ouvir as vozes da autoridade em vez de confiar em nossa natureza autêntica. Logo nos vimos com um limitado conjunto de emoções. Nossa expressão pessoal estava sufocada; as possibilidades intermináveis que uma dia estiveram a nossa frente se resumiam a apenas algumas. Aprendemos a abafar a vida e, de fato, ficamos confortáveis em fazê-lo. Acabamos nos identificando com o personagem interno que acreditávamos ser mais aceitável àqueles ao nosso redor — e há possibilidade de ainda estarmos interpretando alguma versão daquele papel hoje em dia. Podemos fazer pequenas mudanças aqui e ali, mas, quando nos lançamos um olhar sincero, talvez vejamos que nunca nos reinventamos completamente. E provável que sejamos como a maioria das pessoas — nos arrumamos um pouquinho, colocamos um remendo em uma parte da vida que não está dando certo e criamos uma versão ligeiramente nova de quem já fomos. Até as roupas que vestimos, as comidas que comemos, os tipos de entretenimento que buscamos — e, até chegarmos aos trinta anos, a maior parte das opções já foi predeterminada em uma ou mais áreas da vida. Mesmo as coisas sobre as quais fantasiamos são repetitivas e monótonas.

A medida que nos tornamos mais presentes e alertas, começamos a ver quanto somos robóticos e encurralados nas personalidades que criamos. E podemos escolher tomar medidas proativas para lidar com as sombras que estão nos prendendo e tentar nos libertar. Não se iluda; se não lidarmos com essas sombras, elas lidarão conosco. Surgirão nos relacionamentos e vão nos separar de quem amamos, nos manterão presos a um emprego ou estilo de vida que ultrapassamos há anos, ou nos conduzirão aos vícios que minam o sucesso e a felicidade. Elas nos cegarão, impedindo-nos de ver os sinais de alerta de um relacionamento abusivo, ou um mau negócio profissional. E nos manterão em perpétuo estado de negação para, assim, fracassarmos na ajuda àqueles que amamos quando mais precisam de nós, ao depararem com seus próprios demônios.

Cada um de nós construiu uma identidade com base no ego, na qual nos designamos um papel aceitável que acabe reprimindo toda a nossa expressão pessoal. Em vez de sermos quem realmente somos, nós nos tornamos uma caracterização da pessoa que achamos que "deveríamos" ser. Ao longo do tempo, nossa percepção pessoal sufocada se torna um terreno fértil perfeito para que as sombras se enraízem. Mesmo que esse papel tenha sido criado para compensar alguma inadequação que acreditávamos existir interiormente, ou como estratégia que atendesse às expectativas de nossos pais, daqueles que cuidavam de nós ou de amigos, se relutamos em encontrar o papel do ego, excluímos todos os outros papéis que poderíamos de fato desfrutar, acabamos criando uma vida carente de profundidade, aventura, significado e sabor. Conforme passamos a levar os papéis designados excessivamente a sério, eles ficam lacrados na estrutura de nosso ego. Raramente desviamos da identidade que criamos, porque caímos em estado ilusório de negação e começamos a acreditar que *somos* aquela identidade. Olhando para a própria vida, a maioria de nós pode reconhecer as limitações e a repetição dos papéis que interpretamos.

É claro que é muito mais fácil identificar os papéis que amigos e familiares estão interpretando que os nossos. Podemos reconhecer a mártir que se oferecerá para a associação de pais e professores, assumindo mais que sua carga justa de trabalho (e depois vai reclamar disso), ou o vizinho encantador que finge ser um superpai enquanto secretamente trai a esposa. Sabemos quem gosta de interpretar o papel da fofoqueira asquerosa, que sabe os podres de todo mundo (e sempre procura uma chance de compartilhar). Temos familiaridade com a rainha do drama mais próxima, que está sempre sendo a vítima, de uma forma ou de outra (por ter dado uma batidinha com o carro, ou porque o marido não trouxe dinheiro suficiente para casa no mês passado). É fácil

identificar o eterno otimista que é sempre a estrela da festa, ou aquela que ninguém tira para dançar e sempre fica sentada nos cantos. O inacreditável é que mesmo que o papel que designemos a nós mesmos seja tedioso, infeliz, repetitivo ou desagradável, nós nos agarramos a ele ao longo da vida, o tempo todo racionalizando os motivos por não conseguirmos ser mais do que somos, ou não possuirmos mais do que temos. Sem saber, fomos nós que nos escalamos para interpretar alguma versão desse personagem, ano após anos, e raramente — se é que ocorre — nos permitimos a aventura de um papel que não seja familiar, ou de nível de expressão pessoal que ainda não conhecemos.

Se funcionarmos dentro do mito de que devemos silenciar, eliminar, trancafiar e esconder todas as qualidades que nos tornam interessantes e singulares, renunciamos ao direito de experimentar a paixão e a paz. A busca pela vida perfeita, o papel perfeito, a personalidade perfeita, sempre nos deixará frustrados - mesmo obtendo o que queremos — pela simples razão de sermos muito mais que um punhado de qualidades que se encaixam caprichosamente ao ideal do ego. No processo de tentar expressar apenas esses aspectos que acreditamos garantir a aceitação pelos outros, abafamos alguns de nossos traços mais valiosos e interessantes, e nos sentenciamos a uma vida de repetição do mesmo drama, como o mesmo roteiro batido.

Nessa busca pela segurança e pelo previsível, o leque de expressão pessoal encolhe e, com ele, encolhem as nossas opções. Quem e o que seremos amanhã é geralmente uma variação de quem fomos ontem, porque só podemos acessar os recursos e comportamentos *do self* que receberam consentimento para serem vistos. Ao vedar a escuridão, receamos a espreita dentro de nós, porque tememos a destruição que isso pode causar, além de abafarmos outros aspectos que anseiam a expressão, como a competência, a força, o sucesso, o lado *sexy,* engraçado e brilhante. Essa é a causa principal do tédio que frequentemente sentimos em várias áreas da nossa vida.

Enquanto cortamos alguns aspectos do relacionamento com nossa personalidade, negamo-nos o acesso ao estímulo, à empolgação, paixão e criatividade. Um dos aspectos mais empolgantes de ser humano é o fato de haver literalmente centenas de partes inspiradoras, úteis e poderosas que estão adormecidas, ansiando para sair da sombra e ser integradas ao todo *Ao self.* Há uma imensa variedade de sentimentos maravilhosos esperando por uma oportunidade de se deslocarem no corpo, trazendo-nos novas sensações e novos níveis de felicidade, alegria e prazer. Realmente não podemos desfrutar da vastidão de quem somos, porque esquecemos quem somos além das fronteiras das barreiras restritivas internas que impusemos ao nosso mundo emocional.

Para voltarmos a nos inspirar em qualquer área da vida, só precisamos olhar e ver qual dos aspectos ou personagens sombrios saíram do ângulo de visão, encontrar maneiras seguras e apropriadas para que eles possam se expressar e convidá-los de volta ao palco. Precisamos nos desafiar a aceitar todas as facetas de nossa humanidade; de outro modo, os personagens que foram expulsos do palco, agora reprimidos, se tornarão os orquestradores silenciosos de nossa vida secreta. Somente na presença do *self* inteiro e sem censura é que podemos compreender e apreciar inteiramente a nossa totalidade e singularidade. Precisamos encontrar um bom uso para o personagem diário ou continuaremos em guerra conosco.

FAZENDO AMIZADE COM NOSSA SOMBRA

Para começar a compreender quanto a sombra é essencial, tente imaginar uma história sem nenhum conflito ou herói, cuja virtude nunca é colocada à prova pelo adversário digno. O herói de qualquer história não poderia existir se não fosse pelos vilões que o desafiam ao longo do caminho. Se o que diz a tradição ocidental realmente for verdadeiro, que "o pecador e o santo estão meramente trocando de papéis", então, o conflito entre a natureza superior e inferior cria uma tensão necessária para impulsionar nossa evolução como seres humanos. O mesmo conceito

que conduz à boa literatura igualmente se aplica à vida real: *os heróis são tão fortes quanto os vilões.*

No drama da evolução, a sombra é o personagem de maior interesse. Ela só é perigosa quando a mantemos trancada no porão escuro da repressão. E quando corremos o risco de veda explodir em nossa cara, causando o abandono de dietas, a sabotagem de relacionamentos e a morte dos sonhos. Mas se permitirmos que os personagens sombrios sirvam como partes integrantes de nosso *self* pleno — como forças vibrantes e poderosas em direção ao bem — eles nos conduzirão a experiências mais ricas, ligações mais genuínas, a mais riso, mais autenticidade e a uma expressão pessoal honesta. A batalha com o lado sombrio jamais será vencida com ódio e repressão; não podemos combater a escuridão com escuridão. Precisamos encontrar compaixão e abraçar a escuridão dentro de nós, de modo a entendê-la e, finalmente, transcendê-la.

No livro *A arte da guerra,* Sun Tzu sugere que "para conhecer seu inimigo, você tem de se tornar seu inimigo". Nesse caso, o inimigo geralmente é um impulso vindo de dentro de nós, que não conseguimos entender, e com o qual não sabemos lidar. Enquanto estivermos negando, reprimindo ou minimizando a importância desses ímpetos, certos de que os impulsos sombrios jamais nos alcançarão, nem serão expostos, a sabedoria que possuem continuará a nos manter iludidos. Descobrindo ativamente as dádivas e recebendo as contribuições que nossa sombra está tentando dar, redirecionamos seu poder anteriormente destrutivo para uma força que pode beneficiar nossa vida. Mais que isso, tornamo-nos um exemplo para que os outros encontrem saídas saudáveis para liberar os aspectos que não estão em conformidade com o roteiro da sociedade ou o ideal do ego.

Podemos ser santos ao prover a liberdade de expressão pessoal aos pecadores que residem dentro de nós — não incentivando o mau comportamento, mas vendo como esse impulso ou qualidade poderia nos servir, ou à sociedade como um todo. Quanto mais aceitação e expressão pessoal encontramos para nossos impulsos sombrios, menos teremos de nos preocupar com ataques-surpresa por parte deles. Sei que você pode estar imaginando como uma parte sua que você teme e abomina pode lhe servir, mas juro que ao passar pelo processo você verá que há dádivas a serem extraídas de toda característica, sentimento e experiência.

Reaver as partes que foram relegadas à sombra é o caminho mais confiável para atualizar todo o potencial humano. Depois de nos tornarmos amigos da sombra, ela se torna um mapa divino — quando apropriadamente lido e seguido — que nos religa à vida que tínhamos a intenção de viver, às pessoas que estavam predestinadas a nos encontrar e às contribuições que deveríamos dar. Abraçar a besta interior é a passagem para a liberdade. É o canal para abrir uma estrada em direção a toda a nossa grandeza. Isso torna a vida interior rica e significativa e a vida exterior mais prazerosa. Permite-nos desfrutar da plenitude em vez de ficarmos constrangidos pelas limitações de um *self* criado pela ilusão. Por que ilusão? Porque, se criamos nossa imagem pública, ou *persona,* a partir dessas características que julgamos aceitáveis, deixamos de fora algumas das partes mais importantes, potentes e saborosas de nós mesmos.

A MÁSCARA DA SOMBRA

Revelar as partes que aprendemos a reprimir é a chave para o entendimento de como desfrutamos da liberdade em algumas áreas da vida e nos comportamos como robôs em outras. É o medo que nos convence a usar uma das infinitas máscaras para nos esconder e construir uma personalidade — um figurino, por assim dizer — para ocultar quem realmente somos. Trabalhamos incansavelmente para criar uma fachada, para que ninguém descubra nossos pensamentos sombrios, desejos, impulsos e histórico pessoal. Foi a sombra do passado que nos levou a construir a face — a máscara — que mostramos ao mundo. Seremos alguém que gosta de

agradar às pessoas, ou buscaremos alívio do mundo ficando isolados, distantes e sozinhos? Trabalharemos incessantemente para sermos vistos como acima da média, ou ficaremos contentes deitados diante da TV ou passando horas na internet procurando *sites* de fofocas? Nossa personalidade não foi criada por acidente; foi criada de modo a camuflar as partes que julgamos mais indesejáveis e a compensar o que consideramos nossas falhas mais profundas. Esse *self* falso está incumbido de uma única missão: esconder todas as partes indesejadas e inaceitáveis de nós mesmos.

Se fomos magoados por pais emocionalmente imprevisíveis, talvez tenhamos que trabalhar muito para transmitir a imagem de uma pessoa calma e equilibrada. Se tivemos dificuldade de aprendizado enquanto crescíamos, talvez criemos uma personalidade terna, excessivamente amorosa, para que os outros não percebam a deficiência que acreditamos ter. Se nos envergonhamos de ser filho adotivo, talvez nos tornemos trabalhadores altamente motivados, que sempre se vestem impecavelmente e são bem articulados. A imagem que criamos é elaborada pelas partes feridas, confusas ou repletas de dor. Embora isso possa enganar os outros, e até nós mesmos, por um tempo, acabaremos sendo confrontados pelos ferimentos que essa máscara destinava esconder.

Como uma forma de assegurar que nosso *self* falho e imperfeito não seja descoberto ou exposto, sabiamente começamos a desenvolver características opostas àquelas que tentamos esconder. Trabalhamos duro para compensar as partes que julgamos inaceitáveis, torcendo para ludibriar os outros e nos livrar dos sentimentos ruins que foram associados a eles. Se nos sentimos permeados pela insegurança, podemos ter desenvolvido uma personalidade arrogante, sabichona, para convencer os outros de que temos uma imensa confiança. Se nos sentimos fracassados, talvez nos tenhamos cercado de pessoas que fizeram grandes realizações, ou exagerado no alcance dos próprios esforços para parecer mais bem-sucedidos do que realmente somos. Se nos sentimos impotentes, talvez tenhamos escolhido uma carreira ou um parceiro que nos permita parecer mais poderosos.

Nossa *persona* nos convence de que não há nada que desconheçamos a nosso respeito — de que somos, de fato, a pessoa que vemos no espelho e acreditamos ser. Mas a questão é que, uma vez que compramos a história de "esse é quem sou", fechamos a porta para qualquer outra possibilidade e negamos a nós mesmos tudo o que poderíamos ser. Perdemos a habilidade de escolher porque não conseguimos fazer nada fora do âmbito da personalidade que estamos encenando. A *persona* previsível que construímos agora está no controle. Tornamo--nos cegos às imensas possibilidades de nossa vida. Somente quando paramos de fingir ser o que não somos — quando já não sentimos a necessidade de nos esconder ou compensar por nossa fraqueza ou nossos talentos — conheceremos a liberdade de expressar o autêntico *self,* tendo habilidade para escolher com base na vida que verdadeiramente desejamos viver. Quando rompemos esse transe e já não nos preocupamos se somos adequados, nem tememos o que as pessoas pensam de nós, podemos nos abrir e aproveitar as oportunidades que poderiam passar despercebidas quando estamos encurralados em nossa história, ou por trás de nossa máscara.

Somos levados ao ponto de exaustão pelo ideal de ego para ser diferentes do que somos. Lutamos para ter mais força, mais segurança. Sem perceber, nos posicionamos para provar que somos mais, melhores ou diferentes que o restante, ou tentamos ficar invisíveis para nos adequar sem chamar a atenção. Es-forçamo-nos para criar exatamente *a persona* que acreditamos que nos trará a aprovação e o reconhecimento que desesperadamente precisamos ou, de modo alternativo, que nos dê uma desculpa para não viver na íntegra uma vida que amamos. Então, começamos a agir de um jeito, consciente ou inconscientemente, que nos leva a outros pensamentos, sentimentos e impressões que, acreditamos, nos trarão amor, respeito ou pena — até o dia em que a casa cai.

Amanda estava profundamente envergonhada por não ter se formado na faculdade, e mortificada porque a maioria dos parentes, pelo lado da família da mãe, andava na contramão e não havia investido em educação. Ela trabalhou com afinco para criar uma *persona* que escondesse seu constrangimento e lhe desse uma boa aparência diante daqueles que queria impressionar. E encontrou um nicho em um campo de especialização em que era considerada inteligente, prestativa e indispensável, porém, por mais que lesse e contribuísse em seu trabalho, Amanda terminava quase todos os dias com uma sensação de "ser menos". Na tentativa de resolver sua dor, decidiu voltar à escola, esperando que a obtenção de um diploma a transformasse, de uma garota sem estudo, moradora de um parque de *trailers,* em uma mulher sofisticada, moderna.

Certa noite, ela entrou na aula de psicologia devidamente trajada com sua *persona* profissional. Sentia-se orgulhosa, pois já havia criado uma reputação de ser a garota inteligente da turma. Quando o professor detalhou o trabalho para a semana, Amanda começou a murchar, conforme a sombra repleta de vergonha se apoderava dela. Ela podia sentir o corpo inteiro se retraindo ao ver que o projeto era criar uma árvore genealógica bem detalhada, demonstrando o histórico educacional e as profissões de todos os membros da família. Conforme começou a trabalhar no exercício, ao notar que todos os membros da família viciados em drogas, financeiramente instáveis e sem formação, foi confrontada pela dor e pelo constrangimento do histórico familiar. A sensação esmagadora de não ser boa o suficiente subitamente pareceu grandiosa demais para continuar escondida atrás de qualquer *persona.* Adiante, naquela semana, quando leu o relatório e olhou com mais compreensão para a árvore genealógica, em vez de se sentir orgulhosa do trabalho que fez, sentiu muita vergonha. Depois de alguns anos tentando fugir de sua sombra, foi necessária apenas uma tarefa para que *a persona* de Amanda fosse escancarada.

Assim como Amanda, alguns de nós sabíamos que, mesmo com pouca idade, tentávamos ser alguém que não éramos. Em vez de nós mesmos, queríamos ser como alguém em quem nos espelhávamos, então, inconscientemente, assumimos a fachada de outra pessoa, sem sequer perceber que aquilo não era um *self* autêntico. Mas, de qualquer maneira, em nossa busca por liberdade, segurança e autenticidade, é imperativo reconhecer que estamos vestindo a versão de uma máscara que colocamos há vinte, trinta ou quarenta anos. E agora nosso s/f autêntico, que está gritando para ter nossa atenção, está profundamente escondido atrás de uma máscara, e o falsos/festa disfarçando nossa verdadeira natureza.

Imagine isto. Quando era uma criança pequena, você recebeu um pequeno presente - uma moeda mágica, talvez — de sua avó. Desejando mantê-lo em segurança, você o escondeu para que ninguém pudesse encontrá-lo. Depois de todas essas décadas, você seria capaz de lembrar o local onde escondeu o presente? Sequer lembraria de tê-lo escondido? O mesmo aconteceu com seu *self* autêntico. Você o manteve escondido por tanto tempo que esqueceu a existência dessa sua parte.

A natureza da fachada que escolhemos varia com base em nosso histórico, pais, arredores onde vivemos e no que era considerado bom ou mau comportamento. No entanto, as máscaras que são comumente vistas na sociedade atual não são diferentes daquelas de cem anos atrás. Hoje há versões atualizadas de sedutores, encantadores, bajuladores, eternos otimistas, descolados, mártires, boas garotas, caras bacanas, durões, abusivos, intimidadores, ardilosos, intelectuais, salvadores, depressivos, piadistas, solitários, vítimas e daqueles acima do padrão. São expressões repetitivas, arquétipos do mundo contemporâneo. O problema em viver dentro dessas máscaras é o que eventualmente nos faz perder de vista quem realmente somos e as possibilidades para nossa vida. Ao ignorar a escuridão, inconscientemente extinguimos nosso poder autêntico, nossa criatividade e nossos sonhos.

EXPONDO NOSSA VIDA SECRETA

A sombra prospera quando temos segredos. No instante em que fechamos a porta para um ou mais aspectos particulares, colocamos em movimento uma vida secreta. Há um provérbio nos programas dos doze passos: "Seus segredos o mantêm doente". Em meus anos de trabalho com pessoas, posso afirmar que isso é verdade. Não há do que se envergonhar, pois a maioria de nós tem uma vida aberta e outra secreta. Temos uma *persona,* que mostramos ao mundo, e uma vida secreta, que mantemos escondida. Construímos uma vida secreta para esconder as partes de que mais nos envergonhamos de assumir. Pode ser uma área da vida que dá vergonha, ou um comportamento que tememos ser inaceitável para quem amamos. Talvez seja uma área de nossa vida que esteja fora de controle, um vício ou dependência com que relutamos, ou uma fantasia sobre a qual receamos falar. Quando nosso comportamento é incompatível com a máscara que usamos, nós nos esforçamos muito para escondê-lo. Podemos ser muito ternos e atenciosos com todos com quem temos contato durante o dia, e depois, ao chegar em casa à noite, gritamos com os filhos. Talvez nos comportemos como intelectuais brilhantes diante dos colegas, mas em casa ficamos assistindo a programas fúteis na TV ou jogando videogame. Talvez estejamos em um relacionamento de compromisso, mas traímos em segredo; ou agimos como alguém que galgou o sucesso pessoal, quando, na verdade, vivemos secretamente à custa de nossos pais.

A vergonha não resolvida nos leva a traduzi-la em ações; ela acaba surgindo em atitudes que revelam certas partes da vida que vínhamos tentando ocultar. Podemos trabalhar dia e noite tentando controlar os impulsos ocultos para que não venham à tona, mas estamos apenas a um passo de agir de uma maneira que mine o respeito próprio. Se estivermos escondendo uma parte de nossa vida na qual agimos sem integridade, isso acabará sendo exposto à medida que assinamos cheques sem fundo ou mentimos na declaração do imposto de renda. Se habitualmente encobrimos sentimentos de solidão, eles podem vir à tona, na calada da noite, através de uma fome insaciável por açúcar, álcool ou sedativos que preencham o vazio que sentimos. Se a raiva que sentimos décadas atrás não for enfrentada e liberada, poderá se expressar transformando-nos em pais ranzinzas ou cônjuges briguentos. Talvez o descontentamento por saber que os pais se traíam possa nos tornar atraídos por parceiros não confiáveis e emocionalmente abusivos. Pode ter acontecido de nossa curiosidade sexual normal ter sido sufocada em tenra idade, originando um fascínio insaciável por pornografia ilegal e sexo de risco. No entanto, para nos livrar de compulsões incontroláveis que nos levam a uma vida secreta, precisamos encontrar meios de expressar os aspectos reprimidos, para que possamos ficar em segurança quanto aos comportamentos que podem sabotar nossa vida.

Matthew era chefe de equipe de uma prestigiada universidade de medicina. Era admirado pelos colegas e tinha uma esposa amorosa e três filhos saudáveis. Embora aos olhos de todos ele parecesse um pilar da sociedade, Matthew se via entediado com seu intelecto e todas as honras que acompanham o sucesso. Uma noite, depois do plantão médico, ele voltou para casa e foi assistir à TV, tarde da noite. Ficou fascinado por uma jovem atriz que estrelava um filme e decidiu pesquisar sobre ela na internet. Uma coisa levou à outra e, enquanto ele visitava um *site* pornô, clicou em um anúncio de uma boate de *strip-tease.* As imagens o deixaram muito excitado. Sua mente começou a divagar e ele pensou em passar na boate no próximo dia de folga. Sentindo uma pontada de empolgação e medo, racionalizou sua decisão, ponderando que, já que a boate era do outro lado da cidade, poderia apenas colocar um boné para evitar ser reconhecido.

Em pouco tempo, as visitas à boate tornaram-se habituais para Matthew. Ele se via cada vez mais atraído por uma das mulheres e acabou marcando um encontro. As histórias que contava à esposa se tornavam cada vez mais complicadas, com muitas mentiras. Ele passou a procurar conferências nas partes mais remotas do país, de modo a poder desfrutar de fins de semana de depravação, sem se preocupar em ser flagrado. Como o sexo com a esposa passou a ser menos freqüente e excitante, ele foi ficando mais aventureiro e começou a correr mais riscos. Comprava e levava com

ele *lingerie* e roupas sensuais para que as mulheres usassem.

Em um fim de semana, Maria, mulher de Matthew, pegou o carro dele para levar as crianças à aula de tênis e, quando abriu o porta-malas para tirar o equipamento, notou uma mala médica que nunca tinha visto. Depois de deixar as crianças na aula, voltou ao estacionamento e, por instinto, abriu a mala. Ficou chocada ao encontrar *lingerie* transparente, camisinhas e um estoque de parafernália sexual, tudo guardado dentro da pequena mala. Querendo entender a extensão da infidelidade do marido, começou a vasculhar as faturas de cartão de crédito, o histórico da internet, as contas de celular. Depois de estudar o comportamento dele por várias semanas, ela descobriu a dimensão da vida secreta que Matthew estava levando, e que girava em torno de boates de *strip-tease,* acompanhantes e inúmeros programas noturnos.

Após várias semanas de sofrimento silencioso, Maria decidiu confrontar Matthew com todas as provas que havia descoberto. Sem nada a dizer, o comportamento oculto agora exposto, Matthew estava diante da tarefa de tirar o véu dos anseios não realizados que o levaram a criar esse vazio entre a *persona* e a vida particular. Conforme o choque das consequências de sua vida secreta veio à tona, ele ficou desgostoso, porque sua sombra o iludira e o levara a um comportamento que ele jamais sonhara ser capaz de ter. Como a maioria dos viciados em sexo, Matthew precisava de ajuda, e logo descobriu que não era apena sexo que procurava, mas também buscava atenção, admiração e empolgação. Se tivesse sido capaz de ver e reconhecer esses desejos secretos, poderia ter procurado o apoio que precisava antes de seu comportamento sair do controle. Em vez disso, a sombra o fez perder o casamento e a dignidade.

Ao longo dos anos, já ouvi incontáveis pessoas em meus seminários compartilhando histórias parecidas. Sem pensar, elas se tornam alguém que nunca quiseram ser. A conclusão disso tudo é que, se não lidarmos com os aspectos ou impulsos sombrios e os sentimentos reprimidos, eles vão lidar conosco. Como diz meu amigo, Dr. Charles Richards: "Ignorar nossa sombra reprimida é como trancar alguém no porão até que ele faça algo dramático para conseguir nossa atenção". Se nos recusarmos a revelar a sombra por vontade própria, corremos o risco de ficar na linha de fogo do que eu chamo de Efeito Sombra. Sem qualquer alento à vista para nossas partes reprimidas, elas assumem vida própria. Ao liberar a culpa e a vergonha que carregamos, quando parte de nossa vida está oculta na escuridão, podemos abrir as portas do porão e trocar a vida secreta por uma vida autêntica.

Quando negamos a nós mesmos uma válvula de escape segura para o lado sombrio — ou nos recusamos a sequer reconhecer sua existência —, isso vai se acumulando e se torna uma força capaz de destruir nossa vida, assim como a de todos que estão a nossa volta. Quanto mais tentamos reprimir os aspectos de nossa personalidade que julgamos inaceitáveis, mais eles encontram meios nocivos de se expressar. O Efeito Sombra ocorre quando a própria escuridão reprimida torna sua presença conhecida, levando-nos a agir de maneira inconsciente e inesperada. Isso acontece quando algo no mundo externo força a escuridão a sair de seu esconderijo e subitamente ficamos cara a cara com os traços, comportamentos e sentimentos do personagem que mantivemos escondido na vida secreta. O Efeito Sombra não é algo que planejamos. Na verdade, é algo que a maioria de nós investiu tempo e energia para tentar evitar. Mas, quando entendemos esse fenômeno, podemos desvendar o mistério da sabotagem pessoal.

O EFEITO SOMBRA

Imagine que cada característica, cada emoção, cada pensamento sombrio que você tenta ignorar ou negar seja como uma bola de praia que você segura embaixo d'água. Você pega o *self* egoísta, o raivoso, o excessivamente bom, o não tão bom assim, o tolo, o convencido — todos eles — e, subitamente, está oprimido com todas essas bolas de praia que tenta segurar. Se você ainda é

jovem, tem bastante energia para conseguir administrar muitas bolas — consegue reprimir muitas das características indesejadas. Mas depois, quando está cansado, de coração partido ou doente; quando não acredita mais na possibilidade de um futuro emocionante; quando abaixa a guarda; quando sua atenção está na família, ou na expectativa de uma promoção; quando já tomou drinques demais... de repente, bum! Você, ou alguém ao seu redor, faz algo sem pensar e uma ou mais bolas emergem e o atingem no rosto. Esse é o Efeito Sombra.

O que são as brigas de trânsito? Será que é algo além de uma bola de praia de raiva reprimida forçando o caminho à superfície? Vemos isso na mídia o tempo todo. Um cineasta que faz filmes cristãos subitamente fica bêbado e, aos berros, faz comentários antissemitas na fúria da bebedeira. Um astro do rádio que ganha a vida sendo um grande comunicador de repente faz um insulto racial que destrói sua carreira e reputação. Uma jovem e ambiciosa professora que joga fora o futuro por fazer sexo com um aluno de catorze anos. Uma estrela de cinema que pode pagar por praticamente qualquer coisa e é flagrada roubando em lojas. Todos esses impulsos reprimidos e escondidos que tentamos administrar são como bombas-relógio esperando para explodir.

E podemos ter certeza de que o Efeito Sombra surgirá no momento menos oportuno - quando estivermos à beira do sucesso financeiro ou vivendo um novo romance; a poucos dias de nos aposentar ou prestes a fechar um negócio que poderia mudar nossa vida para sempre. Esses são os momentos em que sabotamos o próprio sucesso, conscientemente ou não, quando uma escolha feita sob a névoa da inconsciência mina o progresso pelo qual trabalhamos durante anos. Uma sabotagem pessoal é a exteriorização da vergonha interna escondida nos recônditos escuros da mente inconsciente. Pelo fato de não termos tido sabedoria, coragem ou recursos para fazer as pazes com o que reprimimos por culpa, medo ou vergonha, isso é forçado à exposição para que possamos recuperar o *self* perdido e voltar ao estado de transparência do *self* pleno.

Somente quando o comportamento autodestrutivo já não é mais segredo é que podemos olhar objetivamente os danos que estamos causando a nós mesmos e aos que estão ao redor, e encontramos motivação para mudar. Só após os filhos voltarem da escola e encontrarem a luz cortada é que nos dispomos a encarar o vício no jogo. É preciso ser detido no trânsito para despertarmos para o fato de que o hábito de beber está fora de controle. Quando saímos para jantar com amigos e o garçom anuncia que o cartão foi recusado, finalmente nos damos conta de que os gastos estão fora de controle. Quando somos flagrados roubando a conta da empresa, enfim percebemos que precisamos lidar com o problema. Podemos nos iludir quanto a estar indo bem no trabalho, ou na dieta — até recebermos a avaliação anual, ou subirmos na balança. O Efeito Sombra surge como um potente reflexo externo do mundo interno que está perigosamente desequilibrado. Porém, por mais dolorosos que sejam, esses momentos servem para começar um processo de evolução involuntária. Quando somos confrontados pela sombra, e ela é vista por aqueles cuja opinião prezamos, saímos da negação e, esperançosamente, reconhecemos que precisamos fazer algo a respeito.

Se fôssemos capazes de nos enxergar com precisão, seria uma tarefa mais fácil. Mas não conseguimos e, por conta disso, é muito fácil cair no transe da negação, também conhecido como "Nem noto que estou mentindo". A mentira começa conosco. Se tivéssemos intimidade com nossos impulsos sombrios — se soubéssemos que egoísmo, raiva, ganância e intolerância têm mensagens importantes a transmitir —, prestaríamos atenção à presença deles, como um amigo de confiança que bate à porta. Mas, quando alienamos nossa sombra; quando, por medo, nos recusamos a reconhecer ou receber as mensagens que ela está tentando enviar, esteja certo de que faremos algo ou nos envolveremos com alguma coisa que trará o lado sombrio à superfície. Nessas ocasiões, a notória batida à porta mais parece uma pancada na cabeça; no entanto, os momentos em que encontramos a escuridão repudiada não são apenas os mais dolorosos, mas

também os mais férteis de nossa vida.

Se queremos evitar a cólera do Efeito Sombra, precisamos fazer uma verificação da realidade diariamente, observando se estamos agindo de maneira que pode nos envergonhar, constranger ou destruir família, carreira, saúde ou autoestima. Precisamos acordar e pensar se estamos escondendo ou negando uma vida secreta; temos de nos conscientizar de nossos hábitos, comportamentos ou maneiras de ser que talvez estejamos escondendo dos outros. Se tememos pelo que poderia acontecer caso a família, os colegas de trabalho ou amigos vissem nossos *e-mails,* checassem o histórico de visitas a *sites* ou lessem os pensamentos perversos e de julgamento de nossa mente, temos de reconhecer essas coisas como sinais — sinais vermelhos piscando. A negação é a culpada por mantermos nossa vida secreta intacta e oculta — e nos mantém focados em qualquer coisa, menos em nossas indiscrições.

Para abraçar nossa sombra e destruir a possibilidade de o Efeito Sombra nos dominar, precisamos nos abrir para uma verdade maior quanto à nossa humanidade e o que está à espreita sob a superfície da pessoa que julgamos ser. Quando direcionamos a mente à investigação da hipocrisia do comportamento humano, abrimo-nos a uma verdade mais profunda e significativa — que todas as nossas partes merecem ser vistas, ouvidas e abraçadas; que cada aspecto detém uma dádiva maior do que podemos enxergar e cada sentimento merece uma expressão saudável. Quando eles tentam nos retirar da escuridão e nos expor à luz, irão nos apoiar na criação de relacionamentos saudáveis, na recuperação da boa saúde mental e no alcance de nosso potencial.

O Efeito Sombra destrói nosso personagem perfeitamente construído, de modo que podemos nos reinventar corno alguém diferente de quem temos sido. A sabotagem pessoal não é nada além de relutância do *self* superior em continuar interpretando o papel que designamos a nós mesmos. De preferência, deveríamos abraçar os aspectos rejeitados de boa vontade; quando insistimos, contudo, em nos ater aos personagens, a queda pode ser dolorosa e turbulenta. Há exemplos disso por toda parte. Britney Spears, a mosqueteira norte-americana que usava a máscara de boa garota, entra em uma espiral de autodestruição, tornando-se uma notória garota má. Tiger Woods, maior jogador de golfe de todos os tempos, com a máscara de realizador acima da média, tem atitudes que o fazem passar de super-herói a traidor sabotador de si mesmo. Quando a máscara da personalidade humana fica apertada demais, quando já não há mais lugar para respirar, ela explode, para que possa recriar-se. Há literalmente milhões de exemplos que vêm ocorrendo ao longo do tempo e claramente demonstram o fenômeno do Efeito Sombra. No entanto, quando essas indiscrições pequenas ou gigantescas de outras pessoas são trazidas à luz, sacudimos a cabeça, perplexos pelo comportamento que apresentam. Dizemos que a pessoa caiu em desgraça. Mas será que é isso? Será que a desgraça não é a encenação bem construída que apresentamos ao mundo enquanto nossa vida secreta está escondida dos que amamos?

REVELANDO NOSSA SOMBRA

Quando nos vemos obcecados pelos aspectos das sombras de outras pessoas, é porque elas também tocam as nossas. Estamos acostumados a pensar que não podemos nos ver, a menos que seja no espelho — mas é verdade apenas em certo aspecto. O fato é que podemos, sim, nos ver, e em cores, ao prestar atenção no que observamos em outras pessoas. Somos programados para projetar em outras pessoas as qualidades que não conseguimos ver em nós. Não é algo ruim. Fazemos isso o tempo todo. A projeção é um mecanismo de defesa involuntária do ego; em vez de reconhecer as qualidades que desgostamos em nós, as projetamos em outra pessoa. Projetamos nos pais, nos filhos, nos amigos, ou, até melhor, nas pessoas famosas que nem conhecemos. Aquilo que julgamos ou condenamos em outro é uma parte rejeitada de nós mesmos. Quando estamos em meio à projeção, parece que estamos vendo a outra pessoa, mas, na realidade, estamos vendo aspectos ocultos de nós mesmos. Aqueles em quem projetamos detêm partes de

uma obscuridade rejeitada, assim como partes de uma luz ignorada. Simultaneamente temerosos de nossa indignidade como de nossa grandeza, inconscientemente transferimos essas características para outra pessoa, em vez de tomar posse delas.

Você já experimentou o poder da projeção milhares de vezes em sua vida. Você entra em uma sala e subitamente se sente atraído por alguém. Começa a conversar e a pessoa passa a lhe contar coisas de que gosta e desgosta, que não combinam com as suas. Subitamente, aquela pessoa lhe parece diferente — o transe da projeção foi rompido e você a vê sob uma luz totalmente diferente. Se um instante depois ela por acaso mencionar que pode lhe arranjar ingressos para assistir ao jogo que você está louco para ver, ou se disser que conhece alguém que pode ajudá-lo em seu projeto, você pode novamente enxergada sob uma luz favorável, e ela pode parecer mais interessante. Enfim, a conversa volta aos trilhos, mas no instante seguinte ela começa a dizer nomes e, quando subitamente ela o faz se lembrar de seu sogro esnobe, você fica repugnado. Na realidade, nada mudou naquela pessoa, exceto sua percepção sobre ela. Esse é o poder da projeção. Se compreender esse fenômeno, entenderá por que pode amar alguém em um minuto e, no seguinte, achar a pessoa insuportavelmente irritante.

A parte obscura de nós que repudiamos se apresenta continuamente, através da tela dos que estão ao nosso redor. Talvez possamos ver nossa submissão na mãe, a ganância no pai, a preguiça no marido, a retidão nos políticos. A projeção soa assim: "Ela é tão egocêntrica". "Ele é tão cheio de si." "Mas que idiota." "Ele é um fracassado." A projeção explica por que cinco irmãos criados sob o mesmo teto dão diferentes relatos sobre seus pais, atribuem-lhes um conjunto diferente de pontos fortes e fracos, lembram-se deles com características distintas.

Em geral, é difícil reconhecer o próprio comportamento ruim, porque estamos sempre projetando-o nos outros. Quanto mais convencidos ficamos dos atos errôneos alheios, é provável que mais sejamos culpados pelos mesmos erros. A. J., que trabalha no bar de um conhecido restaurante, seguia para casa depois de um longo dia de trabalho, na expectativa de ter uma noite calma com a família. Após um pequeno trecho percorrido de carro, ele subitamente ouviu um barulho atrás dele e ficou apavorado — era uma sirene. Conforme ele encostou, tentou se lembrar do que poderia ter feito, mas nada veio à mente. Ele abriu o vidro e o policial pediu sua habilitação.

Depois de entregar o documento, o policial se inclinou para a frente e perguntou:

— Rapaz, você andou bebendo?

A. J. respondeu:

—Não, senhor, eu estava no trabalho.

—Rapaz, acredito que você andou bebendo, e é melhor dizer a verdade. Talvez tenha passado em algum lugar depois do trabalho? — perguntou o policial em tom sarcástico.

A.*].,* sentindo-se agitado e ligeiramente na defensiva, disse:

— Não, senhor, não andei bebendo. Na verdade, eu estava no bar, onde lhe servi drinques a tarde inteira.

O policial, obviamente estarrecido, devolveu a habilitação de A.J., entrou no carro de patrulha e foi embora. Este é um exemplo perfeito de projeção. O policial, ligeiramente alegrinho, e talvez se sentindo um pouco culpado por ter tomado alguns drinques em horário de trabalho, voltou ao serviço depois de seu "intervalo", entrou no carro de patrulha e, inconscientemente, começou a procurar por si mesmo.

As partes que tentamos evitar podem estar longe de nossa visão, porém, não importa — elas

existem como parte de nosso campo energético. Os comportamentos e sentimentos com os quais não nos sentimos em paz sempre encontraram uma tela onde se projetar, e podemos ter certeza de que isso está acontecendo quando sentimos uma carga emocional na presença de outra pessoa. Imagine possuir cem saídas elétricas em seu peito. Cada uma delas representa uma qualidade diferente. As qualidades que você reconhece e abraça estão vedadas. São seguras — não há corrente elétrica passando por elas. Mas as qualidades com as quais você não se sente à vontade, aquelas que você não assume, essas, sim, têm corrente. Então, quando outras pessoas aparecem e refletem em você uma imagem do *self* indesejado, você se torna reativo.

Eis um exemplo. Uma vez, namorei um homem que achava ligeiramente rechonchudo, meio fora de forma. Após namorar por alguns meses, notei que, em qualquer lugar a que fossemos, ele sempre apontava um cara acima do peso, barrigudo ou com as calças caindo. Um dia, conforme caminhávamos pelo aeroporto, a caminho de uma viagem romântica, ele apontou o dedo na direção de um homem que jamais veria novamente e comentou comigo:

— Mas que relaxado. Por que você acha que esse cara não se cuida?

Finalmente não consegui ficar de boca fechada e juntei coragem para lhe dizer que estava apenas projetando as próprias preocupações com o peso em pobres homens gordos que ele nem conhecia. Sugeri que, em vez de ficar apontando os outros, ele deveria ir além. Achei que ele tropeçaria na escada rolante ao olhar para a barriga estufada como se fosse pela primeira vez. O rosto dele murchou conforme se deu conta de que também carregava uma dúzia de quilos indesejados. Constrangido, timidamente me perguntou se de fato se parecia com os outros homens. Temendo arruinar minha diversão do fim de semana, menti e disse que ele talvez não estivesse tão ruim quanto os outros, mas havia diversos lugares para onde poderia olhar quando estivéssemos em público, portanto, isso deveria significar que, até certo ponto, ele realmente queria assumir o próprio corpo e mudar a forma como se apresentava ao mundo, ou não estaria tão ligado nessa questão.

Havia literalmente centenas de outros pontos nos quais poderia ter se concentrado em relação às outras pessoas — cabelos, sorriso, belos olhos ou nariz grande. Mas não o fizera. Só havia reparado na barriga dos outros homens. Nossas projeções sempre nos chocam. Quando estamos julgando alguém, nunca pensamos de fato sobre nós. Porém, uma vez que compreendemos por que apontamos o dedo, podemos começar a nos desvencilhar de nossas percepções e julgamentos vorazes a respeito dos outros. Precisamos lembrar o velho ditado: "Se você viu é porque também tem".

Se negarmos a raiva ou nos sentirmos desconfortáveis com ela, nossos olhos automaticamente buscarão pessoas zangadas. Se estamos secretamente mentindo ou nos julgando por termos mentido no passado, ficaremos aborrecidos com a desonestidade dos outros. Em meus anos na liderança de *workshops,* já tive momentos bastante engraçados, quando as pessoas ficavam com raiva de mim por sugerir exatamente esse conceito de projeção e por lhes dizer que elas também possuem as características que desgostam nos outros. Um desses momentos favoritos foi quando uma linda espanhola disse que não tinha nada a ver com o pai, que não aprovava os homens com quem ela saía. Quando perguntei se ela sabia o motivo, ela respondeu que era por ele ser racista. Ela disse que só saía com homens asiáticos e ele não aprovava. Quando brinquei, perguntando que tipo de espanhola só saía com homens asiáticos, a raiva desapareceu de seu rosto e ela disse timidamente: "Alguém que seja racista?" No mesmo instante, ela percebeu que estava sendo ligeiramente racista, assim como seu pai, porque jamais sairia com um homem de sua origem.

Outra mulher protestou, dizendo que não se parecia em nada com o pai, que vivia apontando seus erros. Ela me disse que ele estava sempre zangado, era hipócrita, cruel, crítico etc. Quando perguntei o que ela acabara de fazer, ali, durante a conversa, ela percebeu que havia

demonstrado o mesmo tom de julgamento que via nele. Em uma outra vez, um homem se levantou para contar o quanto detestava pessoas de mente fechada e como parecia estar cercado por gente assim no trabalho e no próprio bairro. Então, um dia, seu filho adorado veio visitá-lo durante as férias da faculdade, e anunciou que era *gay.* O homem foi tomado pelo desgosto. Quando a esposa tentou acalmá-lo, ele percebeu que era a pessoa de mente fechada que sempre desprezara, o que o levou ao *workshop* "Efeito Sombra". Assumir as próprias projeções é uma experiência corajosa que o torna humilde, e pela qual todos temos de passar para encontrar a paz. Ela nos força a reconhecer que somos capazes de fazer coisas que frequentemente desgostamos nos outros.

Há muitos exemplos famosos de projeção. Eliot Spitzer, ex-governador de Nova York, passou a carreira tentando varrer a prostituição, por achá-la absolutamente inaceitável, mas se envolveu em um escândalo com uma garota de programa. O ex-porta-voz do governo, Newt Gingrich, que continuamente apontava o dedo em crítica ao presidente Bill Clinton e era a favor de seu *impeachment,* por suas indiscrições sexuais, mais tarde foi flagrado com um caso fora do casamento. O famoso pastor Ted Haggard, que falava fervorosamente contra a imoralidade e o homossexualismo, mais adiante foi descoberto num relacionamento *gay,* regado a drogas. E o fenômeno do rádio, Rush Limbaugh, que em seu programa condenava abertamente os viciados em drogas, mais tarde admitiu a própria dependência a drogas prescritas. Eu poderia literalmente dar milhares de exemplos de pessoas que em público condenam os outros, menosprezando o comportamento que elas próprias têm. Você acha que essas pessoas realmente têm a intenção de destruir a própria carreira, humilhando-se publicamente e envergonhando a família? Era realmente a intenção que tinham? Ou teriam sido, de fato, pegas de surpresa, ficando profundamente decepcionadas com o próprio comportamento? Será que "o diabo me fez fazer" não seria na verdade a sombra disfarçada?

Como Shakespeare disse, brilhantemente: "A moça, de fato, protesta demais". Qualquer que seja a qualidade, o comportamento ou o sentimento, se nos pegamos veementemente em negação, esteja certo de que isso é algo que abrigamos no fundo da psique. Não precisamos procurar muito para descobrir que, em geral, estamos fazendo exatamente o que criticamos nos outros. A aparência pode ser completamente diferente; no entanto, a força propulsora por trás de nosso comportamento é, de fato, a mesma. Às vezes, pode ser desafiador identificar essa força dentro de nós, porque talvez não estejamos demonstrando exatamente o mesmo comportamento que a pessoa em que estamos projetando está, mas o comportamento está ali, dentro de nós. Quando temos uma característica sem que haja uma vedação para ocultada (fazendo uma analogia com a imagem anterior, das múltiplas saídas elétricas), atraímos pessoas e incidentes a nossa vida, para nos ajudar a curar e integrar os aspectos negados.

Se abraçamos as qualidades que nos perturbam nos outros, já não nos incomodaremos com elas. Talvez as notemos, mas elas não nos afetarão. Essas saídas elétricas terão vedações, portanto, não terão mais corrente. Somente quando estamos mentindo para nós e odiando algum aspecto que nos pertence é que nos tornamos emocionalmente pilhados pelo comportamento de outra pessoa. O reverenciado filósofo e psicólogo Ken Wilber faz uma grande distinção. Ele diz que, quando uma pessoa ou algo do meio ambiente nos informa, e recebemos o que está acontecendo como informação, ou com interesse, provavelmente não estamos projetando. Se aquilo nos afeta, se estamos apontando o dedo em acusação e julgando, se estamos ligados àquilo, é provável que estejamos sendo vítimas das próprias projeções.

Até recolhermos todas as partes que foram projetadas, qualquer coisa que nos recusemos a aceitar continuará a aparecer, ou em nosso comportamento ou no comportamento de alguém próximo. Quando não lidamos com a sombra, ela afeta nossos relacionamentos de forma negativa. Ela nos furta a presença da dádiva daqueles ao redor, pois erguemos um muro defensivo de

julgamento, que nos priva de ver quem realmente os outros são. Isso nos distrai do relacionamento como um todo e, em vez disso, força nosso olhar e atenção para aquilo que acreditamos ser errado sobre os outros.

O comportamento de Pilar é um exemplo perfeito do fenômeno de projeção. Uma mulher com quarenta e poucos anos que se orgulha de ser boa filha, Pilar fica constantemente aborrecida porque o pai junta tralha. Todo domingo, ao chegar à casa dele para visitá-lo, ela começa a se sentir ansiosa e irritada. Quando entra na sala, em vez de passar a tarde numa conversa agradável de pai e filha, começa a brigar com ele por causa dos jornais espalhados no chão e das dezenas de quinquilharias espalhadas pela sala. Frustrada, Pilar dá início a uma conversa depreciativa, na qual frisa o desleixo dele. Em tal atmosfera de julgamento, os dois se sentem tristes, e as visitas acabam sendo monótonas e desgastantes. Pilar sempre vai embora se sentindo mal consigo mesma, e o pai secretamente deseja que ela deixe de visitá-lo, embora seja gentil e solitário demais para confessar.

Um dia, enquanto trabalhava no escritório de casa, que compartilha com o marido, Emilio, Pilar percebeu algo sobre si própria. Emilio perguntou se ela poderia esvaziar uma das gavetas para que ele tivesse mais espaço para seus papéis. Irritada, ela rapidamente respondeu que precisava de seis das oito gavetas para todos os documentos, e que ele poderia alugar um guarda-volumes se precisasse de mais espaço. Aborrecido diante da incapacidade dela de compartilhar, Emilio começou a escancarar as portas dos armários, uma após a outra, revelando centenas de pastas abarrotadas de jornais e recortes de revistas. Ela ouviu Emilio resmungando, embora não estive mais prestando atenção ao que ele dizia. E ficou estarrecida. Ali estava, diante de seus olhos, o mau hábito do pai. Ela pôde ver que, para Emilio, todos aqueles recortes eram um monte de lixo inútil. Ela guardava alguns, entre eles cupons de desconto, desde a época da faculdade — vinte anos atrás!

Subitamente, ao trazer a mente de volta à sala onde o marido ainda argumentava que ela não precisava nem de metade das gavetas, ela começou a rir alto. Em apenas alguns minutos, passou do mal-estar da exposição de sua sombra à sensação de libertação do transe da projeção. Ela descobriu que apresentava a mesma característica do pai, embora a dela estivesse escondida nas gavetas fechadas do armário. Encarou o fato de também ser uma acumuladora de tralha e pediu ajuda ao marido para limpar tudo e jogar fora os recortes, pois seria difícil fazê-lo sozinha. Ela adorava todos os seus pedaços de papel, exatamente como o pai amava os dele.

Dias depois, quando Emilio ganhou três gavetas, Pilar decidiu compartilhar a história com o pai e pedir que ele a perdoasse por seu tom de julgamento. Pai e filha deram boas risadas e se abraçaram, algo que sempre faziam como um cumprimento rotineiro, mas nunca como expressão autêntica de amor e respeito. A própria admissão da culpa abriu um relacionamento novo de amor e respeito entre Pilar e o pai, o que permitiu que ele, pouco a pouco, se desprendesse do passado. Ele chegou a deixar que ela o ajudasse a encher alguns sacos de lixo, todo domingo.

E aqui está o mais empolgante. Quando você entende a projeção, jamais verá o mundo da mesma maneira. Neste mundo holográfico, tudo é um espelho, e você está sempre se vendo e falando consigo mesmo. Se você escolher, pode olhar agora para o que o afeta emocionalmente como um alarme, uma pista para desvendar sua sombra, um catalisador para o crescimento que lhe dá a oportunidade de recuperar um aspecto oculto de si mesmo. Cada sombra que abraçar lhe permitirá experimentar mais amor, mais compaixão, mais paz e um senso maior de liberdade.

E ainda tem mais notícias boas quanto a assumir as projeções. Ao fazermos isso, as pessoas que compartilham nossa experiência de vida têm mais liberdade e uma chance de modificar seu comportamento. Quando rejeitamos características, comportamentos e sentimentos, atribuindo-os a outras pessoas, esse traços parecem, de fato, existir nos outros, não em nós.

Porém, de vez em quando, vejo que, quando as pessoas despertam de seu transe de projeção, aqueles em quem estiveram projetando também mudam — tornam-se livres para se mostrar de forma diferente. Quando podemos vê-las como são, libertando-as de julgamentos e percepções nebulosas, surge uma nova realidade. Acabamos por chegar a um lugar onde podemos revelar, assumir e abraçar todas as características que existem, de modo a não ser mais preciso projetar nos outros nossos aspectos rejeitados, e assim ficamos livres para ver as pessoas através de uma ampla lente de compaixão, em vez da lente de projeção. É quando estaremos livres para amar não apenas a nós mesmos, mas todos os que estão no mundo. É também quando experimentaremos a liberdade.

DESMASCARANDO NOSSA SOMBRA

Outro modo eficaz de encontrar nossas partes rejeitadas é examinar os padrões repetitivos de comportamento com os quais relutamos durante anos. Esses padrões de comportamento, que se originam de nossas partes repelidas, tornam-se um merecido castigo. Frequentemente, iludimo-nos para acreditar que nosso comportamento inaceitável é o problema, em vez de buscar a causa dele. Podemos passar anos lutando com aqueles cinco quilos, com o cigarro, com conquistas vãs ou gastos excessivos, para então nos encontrar exatamente onde começamos, ou em posição ainda pior. Mas, se compreendemos que os padrões de comportamento foram formados a partir de sentimentos reprimidos ou de um aspecto rejeitado e envergonhado de nossa sombra, podemos ir à fonte do comportamento e desmantelar esse padrão.

Todo comportamento habitual se origina de uma experiência ou experiências do passado que nos levaram a criar interpretações de nós mesmos. Com base nessas interpretações surgiram determinados pensamentos que produziram sentimentos próprios sobre nós mesmos, frequentemente negativos. O desejo de nos distanciar desses sentimentos indesejados nos leva a encontrar meios de nos sentir melhor; consequentemente, surgem os comportamentos sabotadores.

Annette tinha seis ou sete anos na primeira vez que a mãe lhe disse que ia sair e a deixou em casa sozinha. A medida que escurecia, ela ficou perambulando pelo apartamento vazio e concluiu que a mãe não a amava. Ficou atormentada pela ideia de que algo ruim fosse acontecer e ela ficaria solitária para sempre. Isso a levou a se sentir sozinha, assustada, em pânico e, acima de tudo, diferente das outras crianças, cujas mães ficavam em casa e faziam o jantar. Para afogar esses sentimentos, Annette se viu indo inúmeras vezes à cozinha, onde a mãe tinha deixado uma caixa cor-de-rosa com rosquinhas. Ela aprendeu que, ao menos por um curto período, as guloseimas faziam com que seus sentimentos não fossem tão dolorosos.

Se examinarmos nossos padrões de comportamento — principalmente aqueles que não desejamos repetir —, sempre descobrimos um aspecto nosso que estamos tentando ocultar ou encobrir. Os padrões repetitivos nos quais nos vemos encurralados sempre ecoam sentimentos que acompanham a ferida original. Então, num grande disfarce, criamos padrões de comportamento que acabam reforçando a ferida em vez de nos dar o alívio que buscamos.

Helena estava constantemente oprimida e ansiosa, porque se via adiando projetos de trabalho, tarefas de casa e coisas como trocar o óleo do carro ou marcar uma consulta no dentista. Toda vez que ficava cara a cara com as consequências de sua procrastinação, prometia a si mesma que mudaria. Para Helena ficou claro que esse padrão de comportamento a debilitava emocionalmente. Cheia de tristeza, Helena me ligou manifestando que já não podia mais aguentar. Depois de ouvir suas queixas, perguntei se ela já estava pronta para encontrar a raiz desse padrão, a porção da sombra que a impedia de ter uma vida tranquila e prazerosa. Agitada e ligeiramente resignada, ela concordou.

Então, fiz a primeira pergunta: Que tipo de pessoa procrastina? Subitamente, ela viu a imagem do padrasto, deitado no sofá, com a televisão no último volume; ele não fazia o trabalho em casa, e a mãe dela ficava furiosa. Ao localizar a raiz do problema, ela sentiu o constrangimento e a vergonha de perceber que carregava aquela mesma característica indesejada que o padrasto possuía. Quando perguntei que interpretação ela tinha do padrasto, ela me disse que o considerava um preguiçoso, embora fosse muito bem-sucedido na carreira. Helena, que, à época, estava perto de completar 13 anos, decidiu que daquele dia em diante jamais seria preguiçosa como o padrasto. Na verdade, as pessoas que a cercavam diziam exatamente o contrário — que ela tinha iniciativa, era altamente produtiva e vigorosa. Mas Helena sempre soube do que deixava por fazer. Ela relembrou as palavras que eram ditas aos berros para o padrasto: "Você é um preguiçoso que não serve pra nada!", e facilmente identificou o diálogo interno que sempre a atormentava; a verdade desmoralizadora era que, cada vez mais, a cada ano, ela repetia essas mesmas palavras para si mesma.

Mas agora, como adulta, via que, mesmo estando extremamente ocupada, fazendo mil coisas ao mesmo tempo, ela não conseguia fazer o que era realmente importante para o próprio sucesso. Embora tivesse ficado assustada com a ideia de ser preguiçosa como o padrasto, conseguiu ver essa característica obscura, que ocultara com tanta destreza e se enraizara em sua vida, mas que agora tinha de ser arrancada se quisesse se livrar desse padrão autodestrutivo. Não demorou muito para que aceitasse que, de fato, era preguiçosa. Diante da verdadeira fonte de seu comportamento, ela pôde começar a fazer as pazes com sua parte preguiçosa, de modo que isso não minasse as escolhas diárias nem lhe roubasse a autoestima e os sonhos.

Cada vez que encontramos um comportamento que ameaça a paz de espírito, a felicidade e a segurança, é como uma súplica para prestarmos atenção ao chamado do mundo interno e examinarmos a raiz de nosso comportamento. Ao fazer isso, revelamos um aspecto de nossa sombra. Não precisa levar um ano, ou uma vida inteira. Pode levar cinco minutos de honestidade radical para que se destrinche um padrão do passado. Se encontrarmos dentro de nós um impulso que escondemos, sem saber, temos o direito e a habilidade de trazê-lo à luz da consciência, de perdoar a nós e aos outros pela dor que vivenciamos, e nos libertar do comportamento autodestrutivo.

Talvez a negligência pessoal seja um padrão de comportamento que você precise confrontar. Você se apresenta para os outros, mas não faz a menor ideia de como estar presente para si próprio. Seus sonhos foram colocados em espera, enquanto você apoia o marido, ou a esposa, os filhos, os irmãos e os amigos, para que tenham suas necessidades atendidas. Finalmente, você não consegue aguentar mais nem um dia negligenciando a si mesmo e aos próprios anseios. Você traça esse padrão de comportamento de modo retroativo ao perguntar: "Que tipo de pessoa sairia em busca de seus sonhos e não estaria presente para outras pessoas?". A resposta que você ouve é: "Uma pessoa egoísta". Por um momento, você se sente feliz por não ser egoísta, pois detesta gente egoísta. Olhando para trás, você se lembra de que lhe disseram, repetidamente, o quanto é ruim ser egoísta. Então, tomou a decisão que achou certa — você jamais seria assim. Tornou-se, aliás, o oposto — uma pessoa de grande coração, amorosa, que faria qualquer coisa pelo mundo, e, com esse compromisso interno, agradar às pessoas passou a ser seu padrão.

Para fazer as pazes e romper esse ciclo, agora você precisa confrontar o desgosto que sente pela noção do que é ser egoísta e expor os julgamentos que manteve em relação a todos que, no passado, considerou egoístas. Você tem de admitir as conotações negativas que atrelou à palavra "egoísta", disposto a ver que a maneira como está interpretando a palavra é limitadora, rígida, e priva os outros do direito de ser assim. Você precisa verificar quando e onde lhe foi dito que pessoas egoístas eram ruins e estavam erradas. Tem de estar disposto a abrir o coração à sua parte egoísta e perdoar todos aqueles que lhe transmitiram o reflexo de que ser egoísta é ruim.

Precisa aceitar a visão dualista de que o fato de ser humano vem com uma dose saudável de egoísmo e uma dose igual de abnegação. Se não está disposto a isso, ou é incapaz de encontrar uma visão positiva quanto a ser egoísta, e insiste em manter essa característica na sombra, continuará preso ao padrão de comportamento que o fará prosseguir negando o que é importante para seu crescimento individual e a realização dos anseios de sua alma.

Para abraçarmos o que nos manteve encurralados, precisamos juntar coragem para encontrar a dádiva do *self* egoísta. Se a negligência pessoal é um padrão, ser egoísta é uma qualidade vital a ser abraçada, de modo a encontrar o verdadeiro *self.* É ótimo apoiar os outros na realização de seus sonhos — eu, por acaso, faço isso como meio de vida. Mas, se nunca pudesse optar por um comportamento egoísta, jamais poderia acabar de escrever um livro, porque sempre seria levada a atender ao telefone, ou ajudar as inúmeras pessoas que precisam de mim a cada dia. Se não podemos optar entre egoísmo e abnegação, seremos levados a ignorar algo que pode realmente ser importante no fim da vida. A liberdade é ser capaz de escolher entre quem e o que queremos ser, em qualquer momento de nossa vida. Se temos de agir de determinada maneira, para evitar ser algo de que não gostamos, estamos encurralados. Limitamos nossa liberdade e nos privamos da plenitude. Se não podemos ser preguiçosos, nem ficarmos zangados, não podemos ser livres. Ao recuperar essas nossas partes, é vital lembrar que o estamos fazendo para assumir a verdadeira magnificência. Algo que é dito de uma forma melhor por C. G. Jung: "Prefiro ser pleno a ser bom".

A princípio, seguir essa jornada ao passado pode dar uma ligeira sensação de temor. Mas o fato é que essa jornada é uma das viagens mais compensadoras que podemos fazer. É intrigante desvendar nossa sombra, ver como ela criou raízes e nos flagrar antes de dizer algo de que possamos nos arrepender depois. Nossas sombras estão ali, nos esperando, aguardando para nos oferecer perspectivas inestimáveis de nós mesmos. Jamais poderemos derrotar os comportamentos de sabotagem pessoal sem encarar as sombras que os incitam. Não há padrão de comportamento que não possa ser rompido se estivermos dispostos a expor suas raízes e o aborrecimento emocional que nos levou a rejeitar o aspecto obscuro. Quando formos capazes de abraçar a parte que instituiu esse comportamento, reassumiremos o poder sobre nossas ações, interrompendo as reações automáticas dos padrões indesejados. Esse processo frequentemente cria um enigma, pois, como seres humanos, somos programados para desejar segurança e, em geral, a repetição dos antigos comportamentos é o que nos dá uma falsa sensação de segurança. De alguma maneira, parece mais fácil repetir o passado que examiná-lo de modo diferente. Mas, para expor um comportamento de sabotagem pessoal repetitivo, temos de abrir mão da ilusão de sua segurança por um momento e estar dispostos a sentir o que está por baixo. E, quando nos vemos na presença de um dos aspectos da sombra, somos capazes de desvendar o mistério de nosso comportamento indesejado e fazer com que a mudança comece.

A medida que nos tornamos conscientes do quanto é infrutífero sucumbir aos mesmos padrões antigos e desgastados, podemos nos voltar ao *self* corajoso, pedir apoio, ficar cara a cara com a parte obscura oculta e ser sinceros. Ao nos tornarmos íntimos do elenco de personagens que formam nosso drama interior, podemos aprender a fazer as pazes com eles e apoiar a vida que almejamos. Por outro lado, se falharmos no reconhecimento das forças oponentes que dão origem a esses personagens, podemos com facilidade cair na armadilha de acreditar em uma história sobre nós que seja apenas parcialmente verdadeira, perdendo uma incrível oportunidade de ser um humano expresso integralmente. Se nos recusarmos a reconhecer a dualidade interior, estaremos encurralados, identificando-nos com o personagem cuja voz é mais alta dentro de nós, não importa o que almeje ou tenha como missão.

AS DÁDIVAS DE NOSSA SOMBRA

A sombra contém personagens essenciais no roteiro de nossa vida. A função deles é aprender com a sombra, integrá-la e permitir que ela evolua seu raciocínio, expandindo as fronteiras da *persona* criada. O desafio é encontrar o valor que ela possui e trazê-la à luz do perdão e da compaixão, de modo que você possa neutralizar a habilidade dela para arrasar sua vida. Sua tarefa é tirar esses complexos personagens da sombra e usar força e potência como combustíveis sagrados para se tornar quem estava destinado a ser nesta vida.

Se o vilão dentro de você está zangado, você deve perdoar essa sua parte e considerar a possibilidade de que a raiva seja exatamente o que você precisa para lutar contra alguma injustiça ou opressão, ou sair de uma situação abusiva, voltando aos trilhos da criação de uma vida incrível. Se sua sombra é repleta de medo de quem você é e do que pensa, mascarando o verdadeiro eu e criando um *self* falso, é preciso se perdoar e procurar ver em que essas características podem ser úteis. Talvez essas suas partes possam ajudá-lo a lidar com um parceiro controlador ou um ex-cônjuge que ameaça destruir seu relacionamento com os filhos. Se o vilão da história é insaciável e está sempre em busca de algo para preencher seu vazio, você não precisa reprimir seu ímpeto alimentando um vício e continuamente surrando a si mesmo. Em vez disso, pode se armar do vigor desse seu aspecto e usá-lo para fazer uma mudança positiva em sua vida ou na vida de alguém de que goste.

A questão é que você precisa se perdoar por possuir todas essas qualidades humanas e encontrar um respeito e uma saída saudáveis para cada aspecto seu. Nunca se sabe quando vai precisar de uma parte que deixou trancada. Nunca se sabe quando uma dessas partes que você julgou inútil apresentará exatamente o que precisa para fazer a diferença para si mesmo ou para outra pessoa.

Eu me lembro de Jason, trinta anos, uma bela aparência selvagem e uma dependência por tudo que fosse perigoso. Ainda jovem, depois de ser rotulado pela família como "gato assustado", Jason resolveu que um chorão era a última coisa que queria ser. Começou a jogar hóquei aos onze anos e logo tomou gosto pelos esportes radicais. Seu amor pelo perigo foi o disfarce perfeito; ninguém que escala montanhas ou salta de paraquedas poderia ser chamado covarde.

Depois de voltar para casa de uma das viagens ao exterior, Jason decidiu visitar a mãe divorciada e conhecer o noivo dela. Ficou chocado ao descobrir que Jack, o futuro marido de sua mãe, era quase vinte anos mais jovem que ela. Após passar a noite ouvindo Jack se esquivar das perguntas sobre seu histórico profissional e seu negócio, o medo de Jason sufocou o habitual respeito pelos limites da mãe, e ele passou a tentar descobrir algo sobre o novo namorado. Uma busca na internet não revelou nada, então ele pediu a alguns conhecidos, de idade mais próxima a sua, que verificassem o negócio multimilionário do qual Jack se esquivara de falar a noite toda.

Em questão de dias, as suspeitas de Jason se confirmaram, conforme descobria uma recente falência, um terrível histórico de crédito, processos e uma longa lista de débitos. O negócio multimilionário de Jack abrangia um belo escritório, mas não havia negócio. Embora as suspeitas de Jason tivessem se confirmado, dias depois, ele ainda não conseguia juntar coragem para falar a respeito. Então, quando a mãe anunciou que em breve Jack iria morar com ela e dividiria as despesas de casa, Jason buscou força interior para expressar sua preocupação. Porém, em vez disso, só encontrou um garotinho medroso que não queria perder o amor da mãe. Sua sombra agora ditava o que ele podia ou não dizer. Jason sabia que precisava falar, mas se sentia paralisado na presença do *self* assustado, que fora banido durante todos aqueles anos. Somente ao reconhecer isso e abrir seu coração ao *self* temeroso — relegado à sombra — é que Jason encontrou coragem para finalmente contar à mãe o que sabia. Conseguiu pedir à mãe que reconsiderasse o fato de Jason se mudar para lá, até que descobrisse a verdade sobre ele. Sem se

ater à escolha que ela acabaria fazendo, Jason se sentiu orgulhoso por ter tido a coragem de revelar à mãe o que sabia, e agora tinha uma dose saudável de compaixão e respeito pelo *self* medroso. Afinal, fora esse *self,* e não o corajoso, que o fizera desmascarar um homem que provavelmente estava enganando sua mãe.

Olhando mais adiante, Jason pôde identificar muitas vezes que seu *self* assustado e desconfiado o ajudara a ficar fora de encrenca. Depois de encontrar as dádivas de seu medo, Jason já não precisava interpretar o papel de destemido o tempo todo. Agora ele não tinha nada a provar. Resgatou uma força profunda, que jamais soube existir enquanto seu aspecto sombrio permanecia oculto na escuridão.

Para nos tornarmos seres humanos plenos, precisamos reconhecer a existência de todos os sentimentos, as características humanas e as experiências, não apenas valorizando as partes *do self que* o ego julgou aceitáveis, mas tudo que julgamos errado ou ruim. Se estamos dispostos a permitir que nosso lado sombrio seja parte da plenitude de quem somos, descobriremos que ele vem com todo o poder, habilidade, inteligência e força para realizar grandes ações no mundo.

A jornada para extrair o ouro do escuro e encontrar as dádivas da sombra exige que levemos uma honestidade radical onde antes havia negação; perdão e compaixão àquelas partes de nosso *self* das quais nos envergonhávamos; amor e aceitação às experiências difíceis do passado; e coragem para admitir nossas vulnerabilidades. Não é um processo de alisar, encobrir ou fingir que o que usamos para sabotar nosso sucesso não seja importante. Na verdade, somente admitindo o custo de alguns de nossos comportamentos é que vamos destravar a energia para desafiar a força gravitacional do passado e ingressar nas infinitas possibilidades do *self* verdadeiro.

Quando ficarmos cara a cara com a sombra, logo perceberemos que essa nossa parte não tenta nos destruir. Em vez disso, a própria sombra está tentando nos conduzir à plenitude. Eu me lembrei de uma cena de *Batman: o Cavaleiro das Trevas* em que o Curinga está segurando uma faca junto ao pescoço de Batman. Batman o desafia, dizendo: "Vá em frente, me mate". O Curinga, com uma expressão perplexa e retorcida, responde: "Não quero matá-lo. Você me completa". O que ele está dizendo é que, sem o oponente heroico, ele não seria nada. Se formos astutos o suficiente para inserir nossos vilões internos - o pessimismo, o *self* arrogante, o ditador, a vítima — no roteiro do *self* superior e reconhecer que eles não são nossos inimigos, mas partes feridas e perdidas de nós mesmos, com profunda necessidade de amor e aceitação, poderemos viver de acordo com a missão mais sublime de nossa alma e encontrar a paz.

ABRAÇANDO NOSSA SOMBRA ILUMINADA

A sombra não tem apenas as nossas características sombrias, ou aquelas que a sociedade considera más. Ela também inclui todas as qualidades positivas que escondemos. Essas qualidades positivas são frequentemente citadas como "sombra iluminada". Não sepultamos apenas nossas obscuridades, mas também os traços positivos — aspectos poderosos, amorosos e deliciosos. A notícia fantástica e interessante é que sepultamos tanto de nossa luz quanto de nossa escuridão. Podemos ter enterrado a genialidade, a competência, o humor, o sucesso ou a coragem. Talvez tenhamos escondido autoconfiança, carisma ou força. Talvez a expressão pessoal, a singularidade ou a alegria tenham sido enterradas depois de ouvirmos: "Não se gabe, ou as pessoas não vão gostar de você", ou: "É solitário lá no alto".

Encontramos nossa sombra iluminada da mesma forma que descobrimos a sombra obscura. Olhamos em volta, para os lugares onde estamos projetando nossa luz em outras pessoas. Se vemos alguém que queremos imitar, é porque estamos vendo qualidades que existem em nós. Se estamos encantados por outra pessoa, é porque o aspecto que amamos nela existe dentro de nós. Não há nenhuma qualidade em outra pessoa, e à qual reagimos, que nos falte. Ela pode estar

escondida por trás de algum mau comportamento, ou alguma antiga crença obscura que diga que somos exatamente o oposto daquilo que vemos na outra pessoa. Mas juro que, se estiver atraído por uma qualidade em alguém, independentemente de sua grandiosidade, ela também existe em você.

Mais de vinte anos atrás, enquanto eu continuava a evoluir em meu processo de recuperação da dependência das drogas, minha vida no sul da Flórida, onde tinha uma butique, parecia vazia e insignificante. Estava sempre sentindo o impulso de fazer algo mais profundo e significativo. Então, decidi voltar à escola e estudar psicologia, pensando em me tornar terapeuta. Havia me mudado para San Francisco e estava mergulhada em estudos sobre a consciência e encantada pelo trabalho com a sombra. Uma noite, minha irmã ligou para me dizer que Marianne Williamson daria uma palestra no Palace of Fine Arts. Ela conseguiu um ingresso para o evento esgotado e, sentada na plateia, fiquei estarrecida. Observava Marianne ousadamente chamando as pessoas para uma visão superior de si mesmas e do mundo. Eu a ouvi implorar, sem a menor vergonha, para que saíssemos da pequenez de nossa vida egocêntrica e ingressássemos na magnitude de se doar como parte de uma missão divina. Embora ouvisse atentamente às palavras que ela dizia, fui mais arrebatada por sua presença. Saí de lá completamente apaixonada por Marianne Williamson.

Voltei ao meu apartamento na intenção de descobrir as minhas partes que eu claramente via nela. Adorei sua coragem de falar a verdade, mesmo que significasse chocar as pessoas, de modo a despertá-las. Também admirei o modo como ela foi capaz de objetivamente articular uma mensagem difícil, falando com tanta eloquência que suas palavras penetravam a mente e o coração das pessoas. Fiquei encantada com a profundidade da preocupação que ela parecia sentir pela humanidade e o sentido que dedicava a algo maior que sua vida individual. Também invejei sua beleza, o estilo e a disposição em ter uma aparência *sexy,* e não o estereótipo desgrenhado da maioria das professoras espirituais. Ela entrou deslumbrante e sofisticada no palco; no entanto, sua plenitude transpareceu, sobressalente e clara.

Como uma estudante dedicada de projeção, olhei além do comportamento e tentei descobrir as características ocultas que davam origem àquele comportamento. Perguntei a mim mesma: "Que tipo de pessoa é capaz de ser ela mesma no palco?" Obviamente, uma pessoa autêntica. "Que tipo de pessoa se preocuparia tão profundamente com o restante do mundo?" Uma pessoa abnegada. "Qual é a qualidade que permite que Marianne diga a verdade, mesmo que seja chocante ou assustadora?" Ouvi claramente: uma pessoa ousada.

Olhei minha lista de qualidades, que dizia: ousada, autêntica e abnegada. Não reconhecia nenhuma dessas qualidades em mim. Aqueles que me conhecem agora podem achar difícil acreditar nisso, mas, naquela época, não era alguém que contava as coisas assim. Temendo perder a aprovação daqueles que amava, ciscava ao redor dos assuntos e me faltava autoconfiança para ficar diante de uma sala, sem tremer. Estava mais preocupada com minha boa aparência do que em dizer algo que pudesse modificar a vida das pessoas. Estava mais preocupada em falar de modo agradável do que em ser direta, autêntica. No entanto, eu sabia que, se via aquelas forças em Marianne, o potencial para tê-las tinha de existir dentro de mim.

Comecei a praticar mais a autenticidade com as pessoas e me desafiei a falar quando queria ficar em silêncio. Para desenvolver a minha parte visionária, começava o dia com uma prece pelo mundo e, em seguida, fazia uma prece diária por mim. Para ser mais abnegada, focava no que eu podia dar, em vez de naquilo que podia obter. A magnificência de Marianne refletia em mim e em meu potencial oculto. Ao ver sua luz, literalmente vislumbrei quem eu poderia ser no mundo e tive coragem e tenacidade para reconhecer que as forças que atribuía a ela também eram minhas. Isso não quer dizer que elas também não existam nela; é evidente que existem. Ousadia, autenticidade e abnegação são qualidades universais; cada um de nós tem o direito de expressá-las de modo

único.

Antes que eu rompesse o transe de minha projeção de luz em Marianne, quis que meu primeiro livro fosse tão lindo e poético quanto o livro inovador *A Return to Love.* Porém, conforme me rendi à revelação ímpar dessas qualidades dentro de mim, percebi que estava sendo guiada a um caminho diferente. Minha missão era ser a Campeã da Escuridão, em vez de ser a Primeira-Dama da Luz. Esse era o plano divino para minha vida, e eu nunca o teria vislumbrado se não tivesse abraçado todas as minhas projeções.

Pegar de volta a luz daqueles em quem a projetamos abre a porta para um futuro inimaginável. Nunca sonhei que um dia escreveria um livro com Marianne Williamson, que nos tornaríamos amigas ou que apoiaríamos uma à outra na realização de uma missão coletiva. Isso é possível quando assumimos a responsabilidade pela luz que vemos e admiramos nos outros. Em vez de ficar em transe, assumimos essa nossa parte que anseia vir à tona e fazemos o trabalho dentro de nós.

Qualquer coisa que o inspire é um aspecto seu. Qualquer desejo do coração existe para apoiá-lo na descoberta e manifestá-la. Se você tem uma inspiração de ser algo, é porque tem o potencial para manifestar a qualidade que está vendo e o comportamento que essa qualidade fará aflorar. Não será exatamente da maneira como os outros expressam a qualidade, mas do seu jeito.

Em meus *workshops,* sempre escolho uma celebridade diferente e peço ao público que compartilhe comigo aquilo de que mais gostem na pessoa. Recentemente, escolhi Bono, e, é claro, ouvi ao menos vinte qualidades diferentes que as pessoas adoram nele. Uma pessoa adorava seu talento; outra admirava sua criatividade, seu carisma. Algumas se encantavam com seu modo de ver o mundo, enquanto outras eram inspiradas por sua liderança, abnegação e generosidade. Cada uma delas gritava a qualidade que atribuía a ele, como se todos não pudessem evitar ver e, é claro, concordar. Mas esse é raramente o caso, pois cada pessoa o via através de uma lente do *self* rejeitado, que queria se manifestar e ser abraçado. Todos tiveram percepções diferentes, uma vez que todos tinham projetado uma parte diferente de sua luz na tela do homem chamado Bono.

Neste exemplo, Bono serve como um grande espelho para todos os que o seguem em direção ao descobrimento dos aspectos ocultos em si mesmos. Ele dá às pessoas a oportunidade de pegarem de volta a própria luz e encontrarem o modo de expressar as qualidades que vêem nele. Todas as celebridades têm o poder e a responsabilidade de *não* reclamar das projeções das pessoas. Na verdade, quando o fazem, frequentemente se veem presas ao *self* ilusório, que promete fazer com que as próprias sombras se expressem. Em vez disso, a função delas seria refletir as projeções de volta àqueles que estão transferindo a luz para elas.

Lembre-se: nossa sombra está quase sempre tão bem escondida de nós que é quase impossível encontrá-la. Se não fosse pelo fenômeno da projeção, talvez ficasse escondida pela vida inteira. Alguns de nós sepultamos nossos traços sombrios aos três ou quatro anos de idade. Quando projetamos em outra pessoa, temos a oportunidade de enfim encontrar esses tesouros escondidos e ocultos.

INTEGRAÇÃO DA SOMBRA

A essa altura, você talvez seja capaz de reconhecer que a sombra — com toda a sua dor, trauma e briga — é uma parte indestrutível de quem somos. Não importa quanto nos esforcemos, jamais teremos êxito em nos livrar dela ou silenciar sua presença. No entanto, temos a chance de decidir se queremos permitir que ela destrua nossa vida e nos roube de vivenciar nossa grandeza, ou se vamos tirar dela toda a sabedoria e usá-la para nos impulsionar à versão mais extraordinária de nós mesmos. Todos já saboreamos a doçura do amor e o azedume da decepção da perda, a amargura que fica depois de ter o coração partido. Cada uma dessas experiências faz parte de

nossa receita única e divina. Não seríamos quem somos sem elas. A maioria de nós sofre pelas partes dolorosas e indesejadas dessa receita, mas há pessoas extraordinárias que optam por usar a dor para curar a mágoa e contribuir com o mundo, em vez de ficarem sufocadas pelos aspectos da sombra de seu passado.

John Walsh, apresentador do programa *Américas Most Wanted,* fez exatamente isso. A morte de uma criança é um dos ingredientes mais dolorosos que qualquer um de nós pode imaginar superar; no entanto, muitos terão essa experiência como parte da receita. Depois que seu filho, Adam, de seis anos, foi assassinado, John se tornou defensor dos direitos das vítimas e transformou sua raiva em ação, fazendo um programa de televisão — e advogando junto à legislação — que conduziu a dezenas de milhares de criminosos. Ele poderia facilmente ter escolhido apenas engolir seu pesar, ou ter permanecido, ele próprio, como mais uma vítima dessa experiência horrenda. No entanto, em vez disso, escolheu usar sua raiva, dor e mágoa para criar o programa televisivo *Américas Most Wanted,* que é responsável pela captura de milhares de fugitivos e já resgatou mais de cinquenta crianças desaparecidas. Da mágoa do trauma pessoal, ele conseguiu salvar outros de vivenciar a mesma dor e passou a ser um homem admirado e respeitado.

Depois que sua única irmã morreu de câncer de mama, aos 36 anos, Nancy Goodman Brinker — ela também sobrevivente de câncer de mama — fundou a Susan G. Komen Breast Câncer Foundation, sem fins lucrativos, que já arrecadou mais de um bilhão para serviços de pesquisa, educação e saúde. Ao abraçar os acontecimentos de sua vida e assumir o compromisso de não ser uma vítima, ela já fez coisas extraordinárias para aumentar o alerta, ajudar outras mulheres a buscar a detecção precoce dessa doença potencialmente ameaçadora e fazer avançar a busca pela cura.

Você pode imaginar como seria o mundo se Thomas Edison não tivesse levado a cabo todas as suas experiências? Ainda bem jovem, ele tinha todos os motivos para acreditar ser um fracassado, um idiota. Pôs à prova milhares de teorias para descobrir a eletricidade, cada uma delas parecendo provável de êxito, mas falhou todas as vezes. Em vez de desistir, no entanto, ele olhava além dos fracassos, aprendia com eles e seguia em frente. Manteve-se firme, acreditando na possibilidade de sua genialidade, sua visão, antes mesmo que fosse comprovada. Se tivesse agido como a maioria, se rotulasse a si mesmo como um perdedor e ficasse preso às limitações, recusando-se a perdoar a si mesmo e a suas falhas, ainda estaríamos no escuro — literalmente. Pelo fato de Edison ser capaz de integrar e aprender com as falhas, ele encontrou motivação para continuar buscando o sucesso e direcionar a luz a todos nós.

Edith Eva Eger chegou em Auschwitz em 22 de maio de 1924. Depois de ser separada do pai e testemunhar a mãe ser levada para a câmara de gás, Edie viveu cada dia na mais horrenda das circunstâncias, assistindo aos companheiros presos serem eletrocutados nas cercas de arame farpado que cercavam o campo de concentração, sem saber, quando tomava uma ducha, se dela sairia água ou gás. Edie sobreviveu às piores circunstâncias que qualquer um de nós poderia imaginar; no entanto, se você a conhecer hoje, verá um belo e integrado ser humano que se permitiu prosperar, apesar do — e, em alguns aspectos, devido ao — passado doloroso.

Ela fez isso praticando as escolhas que ainda estavam disponíveis sob aquelas condições desumanas. Quando lhe solicitaram que dançasse para o dr. Mengele, arquiteto da crueldade responsável pela tortura e assassinato de milhões de judeus, ela fechou os olhos e escolheu imaginar que a música era Tchaikovsky e que dançava em Budapeste, em *Romeu e Julieta.* Quando os soldados alemães tiravam seu sangue, duas vezes por semana, dizendo-lhe que isso os ajudaria a ganhar a guerra, ela escolheu dizer a si mesma: "Sou uma pacifista. Sou bailarina. Meu sangue jamais os ajudará a ganhar a guerra". Escolheu ver os guardas que a mantinham em cativeiro

como mais aprisionados que ela. Abrandou a dor da morte da mãe dizendo, repetidamente: "O espírito nunca morre". Agarrou-se a sua parte sobre a qual ainda tinha poder de controle e se recusou a deixar que qualquer coisa que acontecesse externamente matasse seu espírito. "Se eu sobreviver hoje", Edie dizia a si mesma , "então, amanhã serei livre."

Edie, agora uma talentosa e compassiva psicóloga, além de matriarca de uma família maravilhosa, deixa claro que, ao integrar a escuridão que lhe foi lançada, teve o tipo mais doce de vingança de Hitler. Em uma ocasião, recentemente, perguntei-lhe se ainda guardava rancor de Hitler. Ela inocentemente me olhou dentro dos olhos e falou: "Não guardaria raiva alguma de Hitler. Se o fizesse, ele ganharia a guerra, porque eu ainda o estaria carregando comigo, em todo lugar que fosse". Edie é uma campeã da liberdade, portadora de uma luz tão grande e inspiradora que estaríamos muito bem servidos se seguíssemos suas pegadas.

É muito fácil ficar preso à mágoa e à dor, e permitir que a sombra e a nossa história ditem o futuro, minando nosso bem--estar. Quando nos prendemos aos ressentimentos em relação a nós mesmos, ou aos outros, nos atamos àquela mesma coisa que nos causou a dor com uma corda mais forte que aço. Conforme diz meu querido amigo Brent BecVar, recusar o perdão aos que nos magoaram "é como ser alguém que se afoga e cuja cabeça está sendo mantida embaixo d'água por outra pessoa. Em determinado momento, você perceberá que tem de ser a pessoa que luta para voltar à superfície". A única forma de lutar contra a mágoa e a natureza opressiva de nossa sombra é com perdão e compaixão. O perdão não acontece em nossa cabeça, mas no coração. Ele se desenrola quando extraímos a sabedoria das dádivas até mesmo de nossas experiências e emoções mais sombrias. O perdão é o corredor entre o passado e um futuro inimaginável.

Histórias assim demonstram que todos nós estamos vivendo de acordo com um plano maior e que, de fato, tudo acontece por um motivo. Nada acontece por acidente e não há coincidências. Estamos sempre evoluindo, estando ou não conscientes disso. Frequentemente, essa evolução é dolorosa, mas a dor serve como um propósito importante. Ela é um ingrediente necessário para nossa receita divina. Ao sentir a dor da solidão, nosso coração se abre para sentir mais amor; ao superar as pessoas e situações que nos oprimiram, percebemos a profundidade de nossa força. Quando estamos dispostos a reconhecer que a dor, os traumas e as mágoas realmente nos equiparam com a sabedoria essencial para o crescimento, naturalmente perdoamos e até abençoamos aqueles que entraram em nossa vida para nos ensinar essas lições difíceis. A vida é divinamente elaborada para que cada um de nós receba exatamente aquilo que precisa para apresentar sua expressão única no mundo.

Nossa mente nos diz que o mal é mau, que o bem é bom, e que jamais poderemos ser tudo que sonhamos, mas, se nossa sombra pudesse falar, ela nos diria o contrário. Ela nos diria que a luz mais radiante só pode brilhar quando tivermos aceitado a escuridão. Ela nos tranquilizaria de que há sabedoria em cada ferimento. Mostrar-nos-ia que a vida é uma jornada mágica para fazer as pazes tanto com nossa humanidade quanto com nossa divindade. A sombra nos diria que merecemos mais, que somos importantes, que somos mais do que poderíamos sonhar e que há luz no fim do túnel.

Ao abraçar a sombra, descobrimos que estamos vivendo em um plano divino, tão importante e tão vital para a evolução quanto para a evolução da humanidade. Assim como uma flor de lótus nasce na lama, precisamos honrar as partes mais sombrias de nós mesmos, e as nossas experiências de vida mais dolorosas, pois são elas que nos permitem o nascimento do mais belo *self.* Precisamos do passado turbulento e enlameado, da sujeira da vida humana — da combinação de cada mágoa, ferimento, perda e desejo não realizado, misturada a cada alegria, sucesso e benção, para nos dar sabedoria, perspectiva, e nos conduzir a ingressar na mais magnífica expressão de nós mesmos. Essa é a dádiva da sombra.

TERCEIRA PARTE

O Só a luz pode banir a escuridão

MARIANNE WILLIAMSON

Em um mundo tão cheio de mágica tenra — desde o sono de criancinhas a amantes sorrindo, as amizades que duram, as flores que desabrocham, a esperança púrpura no nascer do sol, a magnitude voraz do sol se pondo, o esplendor do corpo humano, as glórias frágeis da natureza, até a maravilha dos animais, a capacidade de perdoar, a misericórdia de Deus, a gentileza de estranhos, e uma lista que poderia seguir até ficar claro que realmente não há fim para as múltiplas expressões do amor na Terra — mas também há outra coisa.

E o que é?

Por que — em um mundo que pode ser levado às lágrimas por uma obra de arte — também existe o molestamento, o estupro, os inocentes com gargantas cortadas, os prisioneiros mantidos cativos injustamente, as crianças famintas, a tortura, o genocídio, a guerra, a escravidão e todo tipo de sofrimento horrendo e desnecessário que existe por nenhuma outra razão além do fato de alguém ser cruel o suficiente para infligi-lo, ou alguém que não se importar o suficiente para impedi-lo? Que força é essa que existe em nossa mente e no mundo, que parece agir inexoravelmente, causando o sofrimento e a destruição das coisas viventes?

Se Deus é amor, por que o mal existe?

Vivemos em um mundo de constante justaposição entre a alegria possível e a dor excessivamente comum. Esperamos por amor, sucesso e abundância, mas nunca chegamos a esquecer que há sempre uma possibilidade de desastre à espreita. Sabemos que existe o bem no mundo, mas também sabemos que há outra coisa. E estamos vivendo uma época em que a competição entre os dois é intensa e vem crescendo. O que quer que leve o ser humano a odiar, destruir e matar assumiu uma força coletiva como nunca antes, conforme a tecnologia e a globalização agora lhe deram a capacidade de não apenas atingir, mas atingir a todos, juntos, como um. Nunca houve uma necessidade tão grande de se desmantelar essa força — o que quer que ela seja —, que despreza tanto o amor e pretende destruir a todos nós. Essa não é apenas uma força que procura nos causar algum inconveniente. É uma força que deseja nos ver mortos.

No entanto, essa força, na verdade, é uma antiforça. Ela não faz muita coisa sozinha, como nos conduz a fazer. É um lugar onde esquecemos quem somos e, consequentemente, agimos como não somos. É uma escuridão que, como toda escuridão, não é presença, mas ausência de luz. É um buraco negro no espaço psíquico que existe quando a luz deixa de ser vista por um momento. E a única luz verdadeira é o amor.

O problema quanto ao que fazer com essa escuridão — chamada de muitos nomes, mas aqui sob a terminologia de "sombra" — é uma questão que atormenta a humanidade desde o princípio. Segundo sabemos, jamais houve na Terra uma comunidade ou civilização onde o amor prevalecesse o tempo todo.

No entanto, continuamos a sonhar com isso. Tal estado, conforme certas religiões do mundo, é chamado de paraíso. Certas religiões e textos espirituais sugerem que temos uma memória antiquíssima desse estado, embora não tenha a ver com a Terra. Foi nosso começo espiritual, uma dimensão de amor puro de onde viemos e para o qual fervorosamente ansiámos por regressar. O fato de vivermos durante períodos, na maior parte do tempo, tão separados desse estado de amor puro é uma ruptura de proporções tão intensas a ponto de traumatizar todos os momentos de nossa vida. Da mesma maneira que o planeta se move tão rápido que nem sentimos o movimento, somos traumatizados em nível tão profundo que nem sabemos ter o trauma.

Separados do amor, estamos separados de Deus. Separados de Deus, estamos separados de nós mesmos. E, separados de nós mesmos, ficamos insanos.

Nas palavras de Mahatma Gandhi: "O problema do mundo é que a humanidade não está em seu juízo perfeito". Este é, de fato, o problema do mundo. Há um local em que ingressamos, tanto

individual quanto coletivamente, que é a ausência de quem somos e do que estamos aqui para fazer. É uma inversão de poder, uma perversão da identidade, uma subversão de nossa missão na Terra.

O problema é que isso não é tão óbvio quando estamos aqui, pois este é um lugar de grave confusão cósmica. Quando estamos separados do amor, somos inclinados a sentir que a raiva é justificada, que culpar o outro é simplesmente razoável, e o ataque a alguém é a autodefesa correta, mesmo quando não é. Ou pior. Às vezes, uma pessoa — eventualmente, nações inteiras — pode se tornar tão sugada ao buraco negro da falta de amor que fica sob efeito das mais extremas e até hediondas intenções, pois essa coisa, que não é, de fato, uma coisa, não está inerte. A consciência humana é como uma luz-guia que nunca se apaga. O problema é que ela está acostumada a gerar um calor que produz vida, ou um incêndio que a destrói. Onde não há amor, há medo. E o medo, depois de se apossar da mente, é como um vício que ameaça esmagar a alma.

Então, é essa coisa que chamamos de sombra. Ela não aparece na vida da maioria de nós; é um fogo gigantesco, mas arde como brasa lenta. É você, ao fazer uma afirmação tola, magoando alguém que ama e possivelmente arruinando um relacionamento. Ou você, quando faz algo imbecil que sabota a carreira profissional. Ou você, ao pegar um drinque, sabendo que é alcoólatra e que, se continuar, isso vai matá-lo. Em outras palavras, é aquele você, dentro de você, que não deseja seu bem. É a sombra, e ela só pode ser eliminada se você deixar brilhar a sua luz.

O amor de Deus habita ali dentro e se estende para fora de nós, a cada momento, a cada dia. Quando estamos vivendo em alinhamento com o *self* verdadeiro, conforme Deus nos criou, recebemos amor constantemente, e o estendemos da mesma forma como o recebemos. Isso é o que significa viver na luz.

No entanto, por mais racional que possa ser, não parece sensato quando alguém se porta de maneira desmerecedora de nosso amor. Em um momento assim, estender amor àquela pessoa parece a coisa errada a fazer, e conter o amor parece o certo. Naquele momento, aquele pequenino pensamento de desamor — que parece uma coisinha de nada, apenas um julgamento racional — é a raiz do mal. É o alicerce do sistema de raciocínio da sombra, pois ele envolve a separação de Deus e o surgimento da culpa. Deus nunca retém amor, e chegamos à sanidade aprendendo a amar como Deus ama.

Nossa tarefa, se queremos banir a sombra, é aprender a ter apenas pensamentos imortais, embora vivamos no plano mortal. As formas de nosso pensamento superior erguerão a frequência do planeta e, então, o mundo se transformará.

Mas e quanto ao agora? O que nos faz esquecer quem somos, consequentemente apagando a luz e dividindo o mundo em dois estados diferentes — amor e medo? É um pensamento: o de que alguém é culpado. O modo como lidamos com a imperfeição humana é a questão essencial que decide se habitamos a sombra ou a luz.

Deus não vê uma pessoa que cometeu um erro da maneira como vemos. Deus não procura nos punir quando cometemos erros, mas sim nos corrigir. Quando voltarmos ao nosso juízo perfeito, amando de forma incondicional e inabalável, aí sim, o mundo em si vai se corrigir.

Isso não significa que perdemos o discernimento, os limites ou as células cerebrais. O amor divino não é uma fraqueza. O amor de Deus não é um amor pegajoso. Nem sempre é do tipo "legal", rosa e felpudo. Ele envolve a expressão da verdade, o tipo de verdade que o coração conhece, mesmo quando a mente resiste a ela. Ele tem menos a ver com estilo e mais com substância. Há maneiras muito ternas de reter o amor, colocando ênfase excessiva na compreensão parcial das palavras "positivo" e "sustentador"; e há formas de estender o amor com uma honestidade do tipo asperamente realista, que só mais tarde parecerá ter sido amor.

Está na hora de todos nós encararmos o amor com muita seriedade. Segundo as palavras do dr. Martin Luther King Jr., é hora de injetar "um novo significado nas veias da civilização humana". Precisamos expandir o senso de amor além do pessoal, mas também além das implicações sociopolíticas. Somente ao fazê-lo baniremos a escuridão que agora paira sobre o mundo como um fantasma. Vivendo na escuridão, estamos vivendo na sombra. E, na sombra, o sofrimento reina.

PODE NÃO SER REAL, MAS CERTAMENTE PARECE SER

Às vezes, você tem uma briga com alguém que ama e nem consegue acreditar que seja verdade. Parece um pesadelo. Você ouve a si mesmo dizendo: "Isso não pode estar acontecendo!" E isso é porque *não está* — você está perdido num universo paralelo, numa alucinação de separação e conflito.

Anos atrás, disse a mim mesma para não me preocupar com o Diabo, porque ele estava em minha mente. E me lembro do que aconteceu em seguida. Simplesmente fiquei ali, em pé, parada, pensando que, de fato, esse era o pior lugar em que ele poderia estar. Não me sinto tão consolada pela idéia de que não há Diabo por aí, à espreita no planeta, em busca da minha alma, quanto fico boquiaberta com a idéia de que há uma tendência eternamente presente dentro do meu pensamento de me perceber sem amor e, consequentemente, me fazer infeliz.

Então, de onde veio essa "tendência"? Se Deus é amor, e amor somente, e Deus é todo-poderoso, como foi que surgiu uma força oponente?

A resposta, metafisicamente, é que, na verdade, não surgiu. Nada existe além do amor de Deus e as palavras de *Um curso cm milagres:* "Aquilo que tudo contém não pode ter oponente". O princípio do livre-arbítrio é a razão objetiva para explicar o surgimento de um mundo ilusório que, de fato, não existe, mas parece fortemente existir.

Podemos pensar o que quiser. No entanto, nossos pensamentos têm poder, independentemente do que pensamos, pois nosso poder criativo vem de Deus. A lei de causa e efeito garante que experimentaremos o resultado daquilo que escolhemos pensar. Quando pensamos com amor, estamos criando junto com Deus e, desse modo, criando mais amor. No entanto, quando pensamos com amor, fabricamos medo. Isso significa que temos mentes divididas. Uma parte nossa habita a luz, eternamente *uma* com o amor de Deus. Porém, outra parte de nós — a parte que está mais frequentemente alinhada ao mundo mortal — habita a escuridão. E esse é o *self* sombrio.

Deus não vê a sombra, pois, não sendo amor, ela, de fato, não existe. No entanto, sendo todo amor, Ele registrou nosso sofrimento quando caímos na escuridão e nos proveu uma cura instantânea. Naquele momento, Ele criou uma alternativa amorosa para nossa insanidade imposta e nosso medo. Essa alternativa é como um embaixador que reside conosco, no mundo da escuridão, sempre disponível para nos conduzir de volta à luz se o pedirmos. Esse embaixador tem muitos nomes, desde Ajustador do Pensamento até Espírito Santo. Para nosso propósito aqui, o chamaremos de Iluminador.

Em *Um curso em milagres,* é dito que não somos perfeitos, ou não teríamos nascido — mas é nossa missão nos tornarmos perfeitos aqui. É nossa missão transcender a sombra e nos tornarmos nosso verdadeiro *self.* O Iluminador age como uma ponte entre o *self* sombrio e nossa luz. Ele foi autorizado por Deus a usar todas as forças do céu e da Terra para nos guiar para além da escuridão e de volta à luz. E o faz, em primeiro lugar, nos lembrando de que a escuridão *não é* real. Quando estamos perdidos na escuridão, nosso maior poder está no chamado do Iluminador, cuja tarefa é separar a verdade da ilusão. Fazemos isso por meio da prece e pela nossa disposição. "Estou disposto a ver essa situação de maneira diferente" é uma frase que dá ao Iluminador a

permissão para entrar em nosso sistema de raciocínio e nos conduzir da insanidade de volta à verdade.

Alguns anos atrás, fui visitar uma amiga que já estava com várias amigas em casa quando cheguei. Uma mulher no grupo tinha um jeito muito afetado de falar, de um modo tão intenso que toda vez que ela falava eu tinha a sensação de que alguém esfregava as unhas num quadro-negro. É claro que minha mente estava disparada em julgamento, já que eu não conseguia entender como alguém podia ser tão afetado no jeito de falar.

Como alguém que busca o caminho, eu sabia que o problema não estava com a mulher, mas dentro de mim mesma — era minha falta de compaixão. Fiz uma prece em silêncio e expressei minha vontade de vê-la de modo diferente. Quase instantaneamente, ou assim me pareceu, outra mulher na sala disse para aquela que eu estava julgando, tão vorazmente:

— Soube que seu pai foi solto da prisão. É verdade?

Enquanto ouvia, observei o desenrolar da história. Embora não me lembre dos detalhes específicos, recordo que aquela mulher ficou presa em cativeiro pelo próprio pai, durante toda a infância, no porão de casa. Ela acabou sendo resgatada e o pai foi para a prisão, por muitos anos. Ao ouvir o sofrimento dessa mulher, percebi por que ela falava daquele jeito. Literalmente, não tivera um modelo saudável enquanto crescia; nem sabia como falar naturalmente, e estava fazendo o melhor para montar o que considerava uma personalidade normal. Os mesmos maneirismos que haviam brotado em mim, cinco minutos antes, como julgamento, agora faziam surgir em mim uma profunda admiração e compaixão. Ela não havia mudado, mas *eu* sim. Ao rezar, chamei a luz. O Iluminador entrou no mundo da escuridão e me tirou do íe/f sombrio, julgador, ao me dar uma informação que substituiria meus pensamentos de medo por pensamentos de amor.

E onde, nesta vida, havia obtido minha tendência para julgar com tanta aspereza? Partindo de uma perspectiva metafísica, não nasci com isso. Não nascemos no pecado original, nem no erro, mas na mais pura inocência.

Aparentemente, tenho uma memória do momento de meu nascimento muito poderosa. Não tenho como saber se é mesmo verdade, mas sempre tive essa lembrança. Lembro de ver a luminária que fica pendurada em cima da mesa cirúrgica, o que aumenta minha sensação de que é verdade. Segundo essa lembrança, vim ao mundo com uma quantidade infinita de amor para dar, além de qualquer coisa que me permiti sentir, desde então.

Mas isso foi em 1952, quando os médicos ainda achavam que deviam dar um tapa nos recém-nascidos para que respirassem. Então, no momento em que sentia esse amor extraordinário saindo de mim, em direção a todas as coisas vivas, naquele exato momento, senti que fui estapeada. O médico, a quem eu já amava, me bateu. Recordo de ter ficado absolutamente confusa, magoada e traumatizada. Por que ele faria isso? Não podia acreditar que aquilo tinha acontecido. A partir daí, minha mente deu um branco. Caí dentro de alguma coisa, seja lá o que for, e foi tudo.

Aquela lembrança, ou seja, o que for, fala à questão da possibilidade de termos nascido com a sombra. A resposta é não; nascemos do amor perfeito. Mas, quem quer que sejamos, ou pelo que quer que passemos, algo ou alguém - frequentemente com a melhor das intenções — nos lança no reino da sombra, e a tarefa do resto de nossa vida será sair da escuridão e regressar à luz.

Desde aquele momento, como recém-nascida — aquela separação traumática do amor que representou dentro de mim a separação de toda a humanidade do amor que trazemos em nosso âmago —, ficaria eternamente tentada a perder o amor de vista. Tendo sido negada ao amor, mesmo que por um instante, agora fico tentada a negar amor aos outros. E o propósito da minha

vida, assim como o propósito da vida de todos nós, *é* lembrar-se do amor interior, recordando sua presença em todas as outras pessoas.

A mulher na casa de minha amiga, por mais admirável que fosse, primeiro me tentou ao julgamento. Mas eu pedi ajuda e recebi. Assim que tive vontade de enxergar a luz nela, a minha luz voltou. E a sombra se foi.

ONDE NÃO HÁ AMOR, ESPERE O MEDO

Qualquer pensamento que não seja revestido de amor é um convite para que a sombra entre. Somos levados a acreditar no mito da neutralidade: que não precisamos realmente amar, contanto que não causemos dano. Mas todo pensamento cura ou causa dano. O poder criativo infinito do pensamento garante que qualquer coisa que escolhermos pensar resultará em efeito. Se não escolho amar — se escolho reter meu amor —, naquele momento é criado um vácuo psíquico. E o medo se apressa em preencher o espaço.

Isso se aplica aos meus pensamentos sobre os outros e sobre mim. Tendo focado nos aspectos da sombra de outra pessoa, não posso deixar de entrar nos meus: o aspecto da raiva, do controle, da carência, da desonestidade, da manipulação, e por aí adiante. Uma vez que entro na escuridão de culpar e julgar, fico cega para enxergar minha luz, e não consigo achar meu *self* melhor.

Ou, tendo esquecido a verdade essencial do meu ser — deixando de apreciar a mim mesma, por não apreciar a luz divina que reside em mim —, facilmente caio na armadilha do comportamento autodestrutivo. Entrego-me a qualquer forma de sabotagem pessoal que fará os outros se esquecerem, como eu me esqueci, de quem realmente sou. Seja atacando os outros, ou atacando a nós mesmos, a sombra prove a tentação aos pensamentos de destruição e insanidade.

A mente, em seu estado natural, está em comunicação constante com o espírito do amor. Mas a sombra, como o amor, tem seus embaixadores dentro de nós — pensamentos que nos atraem constantemente, um convite a perceber as coisas de modo isento de amor. "Ele disse que me contrataria e não contratou; é um idiota." "Ela tem uma política que me enoja; não a suporto." "Pode comer o bolo inteiro; não faz diferença o que o médico disse." "Não faz mal se você ficar com esse dinheiro; ninguém vai saber." O mundo está dominado pelos pensamentos de medo, e somos constantemente encorajados pelas crenças da sombra.

Na falta da prece ou da meditação — experiência de amor compartilhado entre o Criador e a criatura —, somos facilmente tentados a perceber tudo sem amor. Em consequência, ingressamos na zona sombria dentro de nós. Se projetamos a culpa nos outros, ou de fato ferimos alguém, ou até chegamos a nos envolver em um comportamento dependente ou de repulsa pessoal que fira primordialmente a nós mesmos, a sombra exerce uma influência horrível.

Mas por que devemos nos surpreender? A maioria de nós acorda, pela manhã, e efetivamente entrega a mente à escuridão. A primeira coisa que fazemos é ligar o computador, ler o jornal, ligar o rádio ou a televisão no noticiário. Baixamos formas de pensamento de medo, literalmente do mundo inteiro, permitindo que nossas mentes, no momento em que mais estão abertas a novas impressões, sejam influenciadas pelo pensamento baseado no medo que domina nossa cultura. É *claro* que reagimos a partir da sombra, pois tudo o que vimos é sombra! É *claro* que nos sentimos deprimidos, infelizes, insatisfeitos e cínicos. O mundo está dominado pelo pensamento baseado no medo e no plano mortal; o medo fala primeiro e mais alto. Não há escuridão para analisar aqui; é a luz que temos de acender! De modo a evitar as garras da sombra, precisamos constantemente ir em busca da luz.

A voz do amor é chamada, tanto no judaísmo quanto no cristianismo, de "pequena voz" de Deus. Essa é a voz do Iluminador, e até mesmo cinco minutos de meditação matinal séria pode garantir

que ela guie nosso pensamento ao longo do dia. Como o mundo melhoraria se mais de nós cultivássemos o sagrado na vida diária. Nossas ocupações frequentemente são o nosso inimigo, dificultando a desaceleração por tempo suficiente para respirar no éter dos planos espirituais. Da mesma maneira como às vezes nos sentamos diante do computador para baixar um arquivo, sabendo que não há nada que possamos fazer para apressar o processo, também não há como dar apenas um rápido aceno para o amor e sair correndo pela porta, esperando que os reinos da escuridão e do medo não invadam nosso dia.

Ao desacelerar, ficamos mais inclinados a cultivar a quietude. Nosso estilo de vida é em geral uma presa aos pensamentos sombrios, por nenhuma razão além de ser excessivamente ruidoso. Televisão demais, computador demais, excesso de estímulo exterior diminuem a luz que só é encontrada no pensamento reflexivo e contemplativo. O silêncio é um músculo comportamental que construímos, dando-nos a capacidade de mais facilmente transformar as energias invocadas pelo *self* sombrio.

Outra forma de cultivar a luz é comungar com outros, em um espaço sagrado. Em grupos espirituais reunidos por amor e devoção — religiosos, ou outros —, o campo de amor é ampliado, de modo que eleva todos os membros do grupo a uma vibração superior. Quando você está na igreja, na sinagoga, em uma reunião de doze passos ou em outras meditações em grupo, ouvir seu coração parece natural. Seu *self* sombrio parece distante, nem evidente, nem acionado. A tentação de adentrar a sombra ainda existe e é preciso lidar com ela, mas uma das formas de diminuí-la é juntar-se aos outros na busca pela luz.

Quando estamos com outras pessoas que estão dizendo "Eu quero ouvir meu coração. Preciso perguntar qual seria o ato mais amoroso; quero ser ético, quero ouvir a voz de Deus", então, fica mais fácil viver dessa forma. Como qualquer outro hábito, torna-se mais fácil de cultivar quando estamos ao redor de outros que estão fazendo o mesmo. Ao desenvolver os hábitos da prática espiritual, você se baseia na luz do verdadeiro ser. Se não fixar sua base, não se surpreenda quando fizer ou disser coisas das quais se arrependerá mais tarde.

Em um dia comum, na vida de uma pessoa comum, o número de pensamentos sombrios que surgem é astronômico. Fazemos o melhor que podemos, tentamos ser bons, mas o cérebro está constantemente ativo, e a tendência ao pensamento baseado no medo está sempre ali. Mas o Iluminador também está sempre ali. E o Iluminador está autorizado por Deus a nos dar qualquer ajuda que precisemos.

Um dia, conversando com meu terapeuta, compartilhava com ele que me sentia em um lugar muito negativo. Disse-lhe que estava em um lugar de autoaversão.

Ele me perguntou:

- Qual é o seu caso contra você mesma?

Respondi:

- Eu me odeio por ser tão negativa. — Eu via a ironia, mas não conseguia rir. Talvez conseguisse.

Ele sugeriu que eu tentasse algo:

- Entre no fluxo da gratidão — sugeriu. — Sempre que você tiver esse tipo de pensamento negativo, comece a dizer todas as coisas pelas quais deve ser grata.

E descobri que essa técnica é muito poderosa. Durante horas eu vinha numa agitação negativa, mas, assim que comecei o fluxo de gratidão, foi como se minha sombra tivesse desaparecido, do mesmo jeito que a Bruxa Malvada derreteu quando Dorothy jogou água nela. E foi o mesmo

fenômeno, realmente. A sombra sequer é real. Só parece ser. E, assim que ela é exposta à luz, a escuridão desaparece. O problema, então, não era a presença da negatividade, mas a ausência da positividade! Assim que preenchi minha mente com gratidão, o traço sombrio de autoaversão já não tinha como existir. Na presença do amor, o medo some.

Mas não vamos subestimar o poder da sombra. Não é suficiente meditar só de vez em quando; devemos meditar diariamente. Se você é um dependente em recuperação, não é suficiente ir a uma reunião de vez em quando; você deve frequentar as reuniões diariamente. Não é suficiente perdoar algumas pessoas; precisamos dedicar os melhores esforços para perdoar todos, pois só o amor é real. Se eu o negar a alguém, estou negando-o a mim mesma. Amar só quando é fácil não é o bastante; temos de tentar expandir a capacidade de amar quando é difícil.

As sombras que estão à espreita hoje, em nossas próprias circunstâncias e ao redor do planeta, exigem nada menos que a iluminação sagrada se quisermos bani-las. E cada um de nós pode acrescentar poder à luz ao acrescentar poder ao amor. É claro que amamos nossos filhos, mas já não é suficiente amarmos apenas os nossos filhos. Temos que amar as crianças do outro lado da cidade, e do outro lado do mundo. É bem fácil amar aqueles que concordam conosco e nos tratam bem. Precisamos aprender a amar aqueles com quem não concordamos e que não tenham necessariamente nos tratado com justiça. Da mesma maneira que trabalhamos para aumentar os músculos, temos de trabalhar para aumentar a capacidade de amar.

Somente uma coisa pode triunfar sobre nosso *self* inferior e sombrio: o *self* superior. Ele habita dentro do amor mais sublime de todos: o amor de nosso Criador, em quem não há escuridão, nem sofrimento, nem medo. É psicologicamente irreal subestimar o poder da sombra, mas é espiritualmente imaturo subestimar o poder de Deus. A prece não é apenas um símbolo; é *uma força.* A meditação não é só algo que nos relaxa; é algo que harmoniza as energias do universo. O perdão não é apenas o que nos faz sentir melhor; ele literalmente transforma o coração. Todos os poderes que emanam de Deus são poderes que nos libertam.

Para a sombra, a luz é um inimigo. Mas, para a luz, a sombra não 6 nada. Ela simplesmente não existe.

A PROPÓSITO, ELA ESTÁ EM MOVIMENTO

A consciência é uma energia dinâmica, criativa. Ela não é inerte, estagnada. Está sempre se expandindo; qualquer que seja a direção, está se movendo. O amor sempre constrói sobre o amor e o medo sempre constrói sobre o medo. A sombra é um impulso inexorável na direção do sofrimento e da dor.

No entanto, como é que essa coisa — que em si mesma é uma ilusão, que em si mesma não tem vida — age como se existisse? A resposta para isso é que, embora o medo em si não seja real, o poder do pensamento que o conduz é. O medo é como um dispositivo explosivo e o pensamento é o míssil que o conduz. A mente é criada para ser um condutor do divino, levando explosões de amor, mas o livre-arbítrio significa que podemos dirigi-lo de outra maneira se assim escolhermos.

Sua mente está sempre estendendo amor ou projetando medo, assim como inconscientemente está planejando como fazer mais da mesma coisa. A sombra é sua mente voltada contra você mesmo. Assim como Lúcifer era o mais belo anjo do céu antes de cair, e uma célula cancerígena era uma célula normal e ativa antes de enlouquecer, a sombra é o próprio pensamento voltado à direção errada. É a aversão própria, mascarada como amor-próprio. Sua sombra é tão inteligente quanto você, pois ela é a própria inteligência cooptada pelos propósitos do medo. Ela tem todos os atributos da vida, porque se anexou a ela. E, como tudo que é vivo, busca preservar a si mesma.

Sempre que o amor está perto, a sombra se torna particularmente ativa, de modo a se guardar

contra o próprio fim. Ela sabe que o amor é seu único inimigo real. Quando a sombra pressente o amor, quando sente a luz em você, ela literalmente defende a própria vida. A sombra tentará, de qualquer maneira possível, invalidar, sufocar, transformar o bom em errado dentro de você, pois ela sabe que, a partir do momento que você se lembrar da luz do *self* verdadeiro, ela irá embora. Portanto, a sombra luta.

Daí a conhecida frase: "O amor nos faz perder o juízo". Você conhece alguém com quem sua alma sente uma ligação sagrada? Cuidado, é provável que você faça algo estúpido na presença dessa pessoa. Você tem uma chance extraordinária de manifestar seus sonhos? Cuidado, é provável que você sabote essa oportunidade. E essa é a sombra: a irmã gêmea malvada do seu melhor *self.*

Até que haja um movimento consciente que se distancie do medo em direção ao amor, a energia dinâmica do medo agirá como uma força destrutiva que não faz prisioneiros. Ela pode levar a algo aparentemente pequeno, como um incidente, no qual você diz algo tolo, porém inofensivo, ou com consequências que levem a ações que podem arruinar a sua vida. Não devemos subestimar seu poder, nem duvidar de sua malignidade, pois a sombra se agita — às vezes, de um modo lento e demorado, às vezes, mais rapidamente -, mas é sempre intencional em direção à dor.

Nos Alcoólicos Anônimos é dito que o alcoolismo é uma "doença progressiva". Isso significa que não é contida; se você tem um problema com álcool hoje, então terá um problema maior amanhã, a menos que lide com ele. E seu objetivo final é a destruição, beirando morte. Na dependência, o alcoolismo não tem a ver só com o álcool; tem a ver com o momento em que a força da sombra atormenta o corpo e a alma. E a razão para que milhões de dependentes tenham ficado sóbrios com a ajuda do A A é porque o programa deixa claro que somente uma experiência espiritual pode salvá-los. Só Deus é poderoso o suficiente para superar a sombra, qualquer que seja sua forma.

Quando Jesus disse, na Bíblia, que deveríamos regozijar, pois ele havia "vencido" o mundo, a palavra que ele escolheu é particularmente fascinante. Ele não disse que tinha "consertado" o mundo. Ele disse que tinha "vencido" as forças sombrias sendo erguido ao reino da consciência, onde as formas de pensamento inferior já não tinham poder para limitá-lo. E esse é o desafio que a sombra nos faz: que cheguemos tão alto, luz acima — à profunda sanidade de uma perspectiva superior e amorosa —, que a sombra em si ficará impotente.

SOMBRAS COLETIVAS

Todos nós reconhecemos quando ela tem uma forma individual: uma pessoa zangada, controladora, desonesta, violenta etc. Porém, às vezes, é de igual importância reconhecer a sombra coletiva. Os grupos, tais como nações, são feitos de indivíduos; sendo assim, não é de surpreender que as características da personalidade dos membros apareçam no comportamento coletivo do grupo. Mas o que é menos óbvio é como a energia criada em um grupo — seja ela amorosa ou temerosa — é ampliada; a energia de duas ou mais mentes pensando da mesma forma não é apenas uma soma das duas; ela aumenta exponencialmente.

O terrorismo é um exemplo. Uma ideologia patológica pode se espalhar como um câncer, por uma população inteira. Uma vez que haja um número grande o suficiente de membros participantes do pensamento destrutivo que forma a ideologia, a força combinada de suas energias pode mesmo estarrecer até os tecnologicamente mais avançados fornecedores de força bruta. A razão por que isso ocorre é que o real poder do terrorista não se encontra em suas raízes ideológicas, mas na fervorosa convicção pela qual tantas pessoas são atraídas. Os terroristas têm *convicção,* e é aí que está o poder deles. Nosso poder de superar a intensidade destrutiva está em nossa habilidade de *amar* com a mesma convicção que eles demonstram ao odiar. Odiando com convicção, eles atraem mais ódio; quando amamos com maior convicção, atraímos mais amor.

Da mesma maneira que pessoa alguma é perfeita, nenhum grupo é. A sombra se esconde na

consciência alerta, tanto do indivíduo quanto da coletividade, sempre se mostrando como luz, embora seja a essência da escuridão. Uma citação de Ralph Waldo Emerson descreve a sombra como nacionalismo quando ela se apresenta como patriotismo: "Quando uma nação inteira está bramindo o patriotismo, a plenos pulmões, ficaria feliz em examinar a limpeza de suas mãos e a pureza de seu coração. "É comum que nos momentos em que um grupo mais esteja violando seus princípios ele alegue defendê-los mais entusiasticamente. A sombra é ardilosa na forma como encobre suas pegadas, seja usando a religião como disfarce para queimar pessoas em postes, ou o patriotismo como fachada para os infortúnios imperialistas. Mas, da mesma forma que a sombra coletiva pode nos levar para baixo, a luz coletiva nos leva ao alto. Qualquer grande literatura, expressões populares como contos de fadas, filmes *como Avatar* e livros como a série *Harry Potter,* e, obviamente, as práticas genuínas de religião ou espiritualidade em grupo, são todos exemplos de fachos de luz coletiva.

No filme *Avatar,* a sombra coletiva da América contemporânea é apresentada abertamente. Vemos o perigoso casamento do capitalismo predatório com o farto poderio militar norte-americano, uma petulância intelectual que desautoriza a deferência aos princípios espirituais, um descaso arrogante pelo que há de sagrado no meio ambiente e uma tendência imperialista para que se pegue o que se queira, por nenhuma outra razão que não seja querer. A feiura da sombra norte--americana ganha um holofote nesse filme de jogo de paixão. No entanto, o que eleva a história além do ato de simplesmente apontar o dedo em crítica é o nível de iluminação em sua perspicácia quanto à luz, que nunca está muito distante da sombra.

O Iluminador está sempre pronto a dar alternativa à escuridão, atraindo corações amorosos até a cena sombria da mesma forma como as células vermelhas do sangue são atraídas ao ferimento. Sim, há personagens no filme que representam o melhor de nós, e isso é importante. Dentro de cada indivíduo, assim como de cada grupo, existem os melhores anjos da natureza. Assim como a escuridão, eles estão em movimento (note que anjos sempre são retratados com asas, enquanto o Diabo não é). E, no panorama maior das coisas, a luz sempre ganha no final. Nas palavras de Martin Luther King Jr.: "O arco moral do universo é longo, mas ele se inclina em direção à justiça". Podemos esquecer a verdade, mas o universo jamais esquece.

Cada pessoa e cada grupo de pessoas têm uma sombra; isso não nos torna maus. Isso nos torna humanos. A questão não é odiar a sombra, pois esse sentimento é simplesmente nossa parte ferida que precisa ser curada. A questão também não é negar a sombra, pois a escuridão só é dispersada quando há luz. Temos de enfrentar a sombra, como indivíduos e como grupos; fazê-lo não é um ato de aversão própria, mas de amor--próprio. Os verdadeiros peregrinos são aqueles que enfrentam sua escuridão e se rendem ao poder do amor; verdadeiros patriotas são aqueles que enfrentam a escuridão da nação e se rendem ao poder da verdade.

Mesmo quando estamos perdidos na sombra, há uma parte nossa que sabe mais. Em um grupo que apresente um comportamento errado, sempre há indivíduos que se atem à verdade — sejam os alemães arianos, que esconderam os judeus durante a Segunda Guerra, arriscando a própria vida, ou terráqueos que heroicamente saem em defesa da civilização na'vi, de Pandora, em *Avatar.* Há evidência histórica assim como míticas tradições do triunfo final do amor. O significado da Segunda Guerra não está na perversidade de Hitler, mas no brilhantismo e sacrifício daqueles que o derrotaram. O arquétipo da verdade de *Avatar* não está na violência praticada contra os na'vi, mas também na forma como a violência acabou. O ponto máximo das grandes histórias religiosas não está na crucificação, mas na ressurreição; não está na escravidão dos israelitas, mas na libertação da Terra Prometida. Agora, em nossa época, com tantas sombras ameaçando, convém lembrar que as sombras parecem muito escuras, mas nada são diante da verdadeira luz.

Essa verdade pode ser muito difícil de aceitar quando todas as evidências racionais apontam não

somente para a realidade da sombra, mas também para sua permanência. No entanto, o milagre da iluminação não vem de uma evidência racional; ele literalmente "cai do céu", um símbolo consumado para os reinos da pura potencialidade. O potencial para a descoberta emerge quando nosso abraço proativo da luz é maior que o medo do escuro.

Não conseguimos perceber aquela luz com os olhos do corpo. É uma realidade que invoca um tipo diferente de visão. A manifestação mortal é "real", mas o amor imortal é "Real". Nas palavras de Albert Einstein, quando falava do mundo físico, "A realidade é meramente uma ilusão, embora seja uma ilusão muito persistente".

Se nos identificarmos apenas com o mundo mortal, então o medo, de fato, parece justificado. Mas, se estendermos nossas percepções além desse mundo, veremos as coisas de uma luz mais alta e esperançosa. Vemos que está programado na verdadeira natureza das coisas que o amor sempre se reafirma. Embora estejamos fadados a cair na sombra — a descender no submundo psíquico dos locais ainda não curados — também temos a garantia de libertação. O Iluminador é uma presença eterna, ativa não somente dentro do coração individual, mas também na psique coletiva. Quando os indivíduos se humilham, pedindo perdão e correção, a misericórdia chega. E o mesmo é verdade para um grupo. Quando o chanceler alemão Gerhard Schröder se desculpou com o povo polonês pelo assassinato de meio milhão de poloneses durante a Segunda Guerra, e o papa João Paulo II se desculpou pela Inquisição, tais "purificações da memória", como foram chamadas essas admissões de culpa pelo falecido papa, chamaram uma luz da consciência celeste e sombras foram dissipadas.

Os indivíduos estão seguindo o caminho do destino, assim como os grupos. Às vezes, damos dois passos em direção ao amor, depois damos um passo atrás, voltando à sombra. Mas a sedução da luz é, em última análise, muito maior que a atração do escuro.

BOAS INTENÇÕES NÃO BASTAM

A mente moderna tem uma autoestima indignamente alta; ela é arrogante na crença de poder simplesmente "decidir" o que quer, depois fazer com que aconteça. No entanto, pensamos nas coisas que recaem fora de seu alcance: o fim do sofrimento desnecessário, a paz mundial, um planeta. Por que, em um mundo tão cheio de gênios, a sombra ainda espreita e causa tantos problemas?

Uma das razões para que o mundo moderno continue sob o efeito da sombra é que ele falha ao reconhecer as raízes metafísicas dela. O mal é uma energia, assim como o amor. Ele surge a partir do medo, e o medo vem da ausência do amor. Tentar erradicar a escuridão só com meios materiais é lidar com o efeito, e não a causa. Você pode cortar uma verruga, mas ela crescerá de novo se a raiz não for queimada. E as raízes do mal não são materiais.

Mas há uma diferença entre a energia imaterial que é simplesmente mental e o tipo que é espiritual. Hoje em dia, muita gente tem uma visão presunçosa do poder da "intenção". Mas, na verdade, como é dito em *Um curso em milagres,* suas boas intenções não bastam. Para os alcoólatras, simplesmente pretender não beber mais não funciona; apenas pretender ser um cônjuge melhor não é o bastante, quando o necessário é uma mudança efetiva de comportamento. No entanto, às vezes, a mudança de comportamento que se faz premente não é fácil de realizar. Uma mera intenção de melhorar pode ser sobrepujada pelo poder da sombra. A sombra pode superar nossas melhores intenções e somente o amor pode superar a sombra.

O amor é Deus e Deus é amor. Seja quando as pessoas O chamem pelo nome "Deus" ou simplesmente abram mão de toda a resistência ao amor — e, nesse caso, Deus está presente, mesmo que não seja reconhecido — o poder divino do amor é o único grande o suficiente para banir o mal. Seja o conhecimento de que alimentar mais crianças famintas do mundo é uma das

melhores formas de eliminar futuras ameaças terroristas, ou entregando nossos defeitos de caráter para que Deus cure, pedindo que eles sejam removidos, há uma deferência ao poder superior do amor, sem o qual não podemos superar o poder do medo.

A toca da sombra não está em sua mente consciente, mas em seu subconsciente. Você não decide, conscientemente, tomar uma atitude tola. Você não decide, conscientemente, dizer algo que fará seu cônjuge odiá-lo. Você não decide conscientemente se embebedar no casamento de sua filha e estragar tudo. "Foi o Diabo que me fez fazer" não é uma noção tão chula quanto parece. Boas intenções fazem o Diabo rir. Mas o que não o faz rir é a prece, a reparação, o perdão e o amor. Essas coisas o fazem ir embora.

O que levanta a questão da religião. Se a religião é um condutor para o amor divino, por que ainda há tanto mal à espreita no mundo, e mesmo em nossas classes? Como foi que uma das maiores instituições religiosas do mundo passou a abrigar pedófilos entre os padres? E a resposta, obviamente, é que algumas religiões nada têm a ver com Deus. Na verdade, a sombra — força energética oponente a Deus — adora brincar nos campos da religião. Ela adora confundir e é definitivamente atordoante à mente quando doutrinas ou dogmas baseados em amor, na realidade, são um disfarce para a mais grosseira ausência dele.

Se uma pessoa religiosa odeia, Deus não está presente. Se um ateu ama, lá está Ele. Como está escrito em *Um curso em milagres,* em relação à frase da Bíblia que diz: "Deus não deve ser escarnecido", Ele não o será.

No entanto, quando se busca o discernimento religioso, é importante não jogar fora o bebê junto com a água da banheira. A raiz em latim da palavra "religião" é *religio,* que significa "prender de volta". A religião verdadeira — seja no contexto de uma instituição organizada ou uma espiritualidade mais universal — nos religa à verdade de quem somos, ao amor em nosso âmago e à compaixão que cura. A única forma de superar a sombra é nos tornarmos nosso verdadeiro *self,* e o que for preciso fazer para chegarmos a esse lugar é, na essência, uma experiência religiosa; para algumas pessoas, essa é uma experiência na igreja, na sinagoga, na mesquita ou em um santuário; para alguns, essa é uma experiência da natureza; para outros, é a experiência de segurar o filho nos braços pela primeira vez. A questão não é o que nos leva à experiência, mas o que nos acontece ao chegarmos lá. Algo muda dentro de nós depois de regressarmos ao âmago de nosso ser, ainda que só por um instante. Isso nos dá um gostinho do que é possível dentro de nós e ao redor. Ergue-se o véu que encobre a realidade do amor, a extensão de nosso verdadeiro poder. Uma vez que estejamos realinhados com nossa natureza essencial, teremos o poder para fazer a sombra desaparecer.

Segundo *Um curso em milagres,* "milagres ocorrem naturalmente, como expressões de amor". Sempre que nosso coração estiver aberto, a escuridão é repelida pela luz. Enquanto isso — seja num remédio que não inclua uma perspectiva holística, uma religião que não inclua amor, uma terapia que não inclua um poder superior, ou um relacionamento que não inclua uma dimensão sagrada —, a sombra irá pairar ao redor da porta, até algum momento em que o medo apareça. Então,quando acontecer, ela penetrará por entre a escuridão e fincará uma estaca no coração do sonho de alguém.

ASSUMIR E REPARAR

Não importa quanto entendemos da sombra, a questão é nos livrarmos dela. Porém, para fazer isso, primeiro precisamos assumi-la. A solução para o problema da sombra, tanto no pensamento judeu quanto no cristão, é o princípio da reparação. É a ideia de que, uma vez que tenhamos reconhecido nossos pecados e os entregado a Deus, com verdadeiro remorso, seremos libertados das consequências espirituais. ("Pecado" deriva de um termo da prática de arqueiro, que significa

que você errou o alvo; o significado da palavra "pecado" é "erro".) Buda descreveu a lei do carma, o que basicamente significa causa e efeito — ação, reação, ação, reação. O princípio da reparação significa que, em um momento de graça, o carma ruim é queimado. Reparação é um tipo de botão de *reset* cósmico, pelo qual os pensamentos sombrios mortais são desfeitos e substituídos pela perfeição do amor.

Na religião católica, a prática da confissão é uma experiência contínua de reparação, conforme os penitentes confessam seus pecados e pedem perdão a Deus. Na religião judaica, o Dia da Reparação, ou *Yom Kippur,* é o dia mais sagrado do ano. Nesse dia, os judeus admitem e pedem perdão por todos os pecados cometidos durante o ano; eles pedem a Deus a chance de serem inscritos por outro ano no Livro da Vida. Nos Alcoólicos Anônimos, os dependentes são aconselhados a fazer um destemido inventário moral, admitindo seus defeitos de caráter e pedindo a Deus que os remova. Todos estes são exemplos de processos espirituais pelos quais a sombra, quando trazida à luz, é transformada pelo poder de reparação.

A reparação existe porque é necessária. Todos somos humanos, somos magoados, e nos tornamos presas do lado sombrio da existência humana. Sim, todos nós caímos, mas não estamos sem os meios de levantar. No entanto, de modo a fazê-lo, precisamos nos comprometer com o poder que reconstrói nossas asas. Precisamos estar dispostos a trazer nossa escuridão para a luz e conscientemente entregá-la a Deus.

Digamos que eu percebi que uma situação difícil em minha vida foi causada por um erro ou defeito do meu caráter. Talvez eu fosse controladora em um relacionamento e isso gerou um conflito com um amigo ou membro da família. A reparação me chama a reconhecer meu aspecto sombrio — nesse caso, minha natureza controladora — e pedir a Deus que o remova.

Como discutimos antes, não basta dizer "Está certo, eu não serei mais controlador". Essa é certamente uma boa resolução e pode conduzir ao longo caminho da correção do comportamento. Mas, quando um traço é realmente um padrão de sua personalidade — uma faceta sombria que você usa e que, de fato, é você, em seu pior, ou quase pior —, isso se tornou entranhado na matriz comportamental. Não basta apenas decidir ser diferente, porque a sombra já passou por cima dos poderes normais de tomada de decisão. Uma vez que a personalidade sombria já se desenvolveu — seu lado cínico, invejoso, raivoso —, a cura requer de você uma reparação: que você assuma a responsabilidade pelos danos que já possa ter causado e peça a Deus que modifique seu coração.

É essencial que olhemos profundamente para nossos pensamentos e ações — particularmente onde cometemos erros. Ao fazê-lo, estamos nos dirigindo não apenas a nossa sombra individual, mas também à coletiva. E a cura do mundo acabará emergindo não de nossa mudança, nem por corrigirmos os outros, mas da vontade de mudar e corrigir a nós mesmos. Desde que todas as mentes estejam unidas, a habilidade de autocorreção tem influência corretiva no universo inteiro. De maneira muito real, é a única coisa que tem essa influência.

Essa correção pode começar com um pequeno cutucão da consciência. A consciência é uma vergonha saudável — um desconforto temporário que não vem da sombra, mas da luz. Afinal, somente um sociopata é isento de qualquer remorso. Isso é parte do que nos torna humanos, algo em nós que sabe quando estamos errados.

O processo de reparação envolve coragem, compaixão e honestidade com você mesmo: "Eu levanto esse assunto. Percebo que é uma mágoa minha. Estou disposto a olhar para isso e disposto a mudar." Em uma situação difícil é muito fácil jogar toda a culpa nos outros. Mas aquele que verdadeiramente busca diz: "O que foi que *eu* fiz de errado? Qual foi a *minha* participação no desastre?"

Se não identificarmos onde somos desonestos, ásperos, impiedosos, desrespeitosos, gananciosos, dominadores etc, então não podemos mudar aquilo. Se apenas reprimimos a sombra, tentando rejeitá-la, ela existe como uma fração desintegrada de nossa personalidade. E não temos poder sobre o que não examinamos. Seja o que for, aquilo agirá como um terrorista emocional entranhado na psique, capaz de nos armar uma emboscada a qualquer hora. Ela se fará conhecida, em uma situação ou outra, como um grito psíquico que não podemos ignorar. Essa é a forma brilhante da natureza de nos forçar a ver algo, pois nada atrai tanto nossa atenção quanto passar por um desastre pessoal sabendo que nós causamos aquilo.

A sombra age como uma série de minas terrestres em sua personalidade. Você acha que está indo muito bem — você montou sua lista, sua organização, seu plano de negócios, sua vida financeira —, que está tudo muito bem organizado e, de repente, faz algo que estraga tudo. Você mal pode acreditar. Ninguém vacilou — foi você que o fez. E você finalmente percebe que, até lidar com essa parte de sua personalidade, provavelmente vai vacilar de novo.

Uma vez perguntei a uma mulher:

- Você está em um relacionamento agora?

E ela disse:

— Eu me detesto quando estou num relacionamento. Prefiro não estar.

Muita gente se identifica com isso. Dizemos a nós mesmos: "Nem quero sair. Nem quero atrair um relacionamento, ou uma oportunidade de negócios, nem coisa nenhuma, até que eu tenha curado essa minha parte que certamente vai sabotar o que vier a acontecer".

É preciso coragem para olhar profundamente para si mesmo, mas, até que o façamos, não podemos ter liberdade nem paz reais. Por isso, queremos ser cautelosos para não enfatizar demais uma viagem fácil e rápida rumo à felicidade. A iluminação nos traz alegria, mas não imediatamente. Primeiro, precisamos enfrentar a mágoa que está diante dela.

Precisamos dedicar um tempo para refletir sobre nossas disfunções, nossas sombras, porque, a menos que as observemos, elas permanecerão no mesmo lugar. Mas isso pode ser difícil. Saramos através de um processo do tipo desintoxicante e, às vezes, temos de passar por sentimentos difíceis que surgem para ser revistos. Algo emerge da sombra de nossa mente subconsciente, dando-nos a chance de ver isso claramente, e ficamos horrorizados em pensar que somos assim. Mas não somos deixados nesse lugar sem a ajuda do Iluminador. Se assim escolhermos, podemos entregar a escuridão e pedir que ela seja curada. Deus não vai nos tirar aquilo que não Lhe entregarmos conscientemente, pois fazê-lo seria uma violação do livre-arbítrio. Mas o que realmente entregamos e procedemos à reparação é transformado.

Tal trabalho interior pode ser doloroso, mas é vital e inevitável. A dor emocional é importante, da mesma maneira que a dor física. Se você quebrasse uma perna e não doesse, como saberia que precisaria ser engessada? A dor física é a forma que o corpo tem de dizer: "Olhe isso. Cuide disso. Atenção com isso". E com a dor psíquica é a mesma coisa. Às vezes, precisamos dizer: "Preciso cuidar dessa dor. Por que ela está aí? O que essa situação está tentando me dizer? Que parte minha eu preciso tratar?" Se você vai ao médico com o joelho machucado, o médico não dirá "Bem, vamos olhar esse cotovelo". Com Deus é a mesma coisa. O ferimento precisa ser visto. E o médico, tanto o humano quanto o divino, não está ali para julgá-lo, mas para curá-lo.

Freqüentemente, tememos dar uma boa olhada para a sombra, porque queremos evitar a vergonha e o constrangimento que pode vir ao admitir nossos erros. Achamos que, se olharmos profundamente para nós mesmos, ficaremos expostos demais. Não queremos olhar para a própria sombra, porque tememos aquilo que podemos ver. Mas a única coisa que realmente devemos

temer é não olhá-la, pois nossa negação da sombra é exatamente o que a alimenta.

Em princípio, você diz: "Eu não quero olhar para isso, porque me detesto". Mas, depois, completa: "Não, eu tenho que olhar para isso, pois, de outra forma, não tenho como entregar isso a Deus". E, quando o fizer, algo maravilhoso vai lhe acontecer. Um dia, vi algo em mim que vinha evitando por ser doloroso demais. Mas, quando olhei, tive uma surpresa inesperada. Em vez de sentir aversão própria, fui inundada por uma compaixão por mim mesma, porque percebi quanta dor tive que passar para desenvolver aquele mecanismo.

Todos somos sagrados; no entanto, o problema é que nossas cicatrizes não se mostram assim aos olhos de outras pessoas. Em vez disso, elas se mostram como defeitos de caráter. Se uma criança de três anos está berrando e chorando, é provável que digamos: "Oh, coitadinha, ela está cansada". Mas quando você é uma pessoa de quarenta anos chorando e berrando — mesmo que sua dor esteja diretamente relacionada ao trauma da época dos três anos de idade —, as pessoas não dirão "Nossa, ele está tão cansado". Dirão: "Ele é horrível".

Seus defeitos de caráter não dizem respeito a você ser mau, mas sim a estar ferido. Não importa quem ou o que causou o ferimento, agora ele é seu e você é responsável por ele. Nem importa onde arranjou seus defeitos de caráter. Agora eles são seus. Você não pode viver com uma placa no pescoço onde esteja escrito: "Não é culpa minha. Meus pais eram difíceis". Sua única forma de sair desse enigma é assumir total responsabilidade por esses defeitos.

Seus defeitos de caráter são sua forma de se sabotar, o meio de ferir a si mesmo e aos outros. Por isso, você precisa encarados. Até assumir total responsabilidade por sua experiência, você não conseguirá mudar isso. Porém, uma vez que tenha verdadeiramente olhado para si mesmo, pode começar a se curar. Você abriu os olhos e agora vê. "Vejo que fiz isso. Admito. Entendi. Farei o resgate do meu erro. Estou disposto a fazer reparações. Quero fazer a coisa certa. E agora rezo para me tornar uma pessoa melhor."

Nos momentos em que você se expressou segundo sua sombra, você não acordou de manhã e disse "Acho que vou ser um babaca hoje". Você não entrou na reunião e pensou "Vou dizer e fazer coisas que farão as pessoas me rejeitarem". Não, naqueles momentos você não percebeu que estava fazendo algo parecido. Você estava sob o Efeito Sombra. A sombra o lançou à escuridão e você ficou cego para a luz. E, portanto, sofreu.

A sombra nos leva a fazer algo imbecil, depois nos pune terrivelmente por termos sido tão tolos. A sombra não tem piedade, mas Deus tem. Inferno é o que a sombra cria aqui e amor é o que nos liberta disso. A reparação é um aspecto do amor de Deus. Ao fazer reparações, somos libertados dos padrões de disfunção e da trajetória de acontecimentos que eles geraram. Esse é o milagre da transformação pessoal. Depois de entregar a Deus as nossas decisões erradas do passado, podemos dizer, com a frase de uma prece de *Um curso em milagres:* "Não me sentirei culpado, pois o Espírito Santo irá desfazer todas as consequências de minha decisão errada se eu deixar que Ele o faça". Uma vez que fizer a reparação com o coração sincero, você será libertado do redemoinho cármico de seu drama sombrio.

Depois de assumir o que somos na sombra, podemos prosseguir na jornada de volta à luz. Não somos curados pintando nossos problemas de rosa, fingindo que eles estão ali ou colocando a culpa de tudo em outras pessoas. Saramos ao saber que qualquer sombra que esconda nossa luz está sediada na própria mente. É nossa responsabilidade admitir que ela está ali, abrir a porta para Deus e deixar que Ele faça brilhar a luz para afastá-la. Ele sempre o fez, sempre o fará.

PERDOE A SI MESMO, PERDOE AOS OUTROS

Alguém pode tê-lo magoado quinze anos atrás e você ainda não se conformou quanto ao que aquela pessoa lhe fez. Mas, se for honesto consigo mesmo, talvez tenha magoado alguém quinze anos atrás e nem prestou atenção nisso nos últimos catorze anos. Somos mestres em ver o que os outros nos fizeram, mas nem tanto ao olhar o que talvez tenhamos feito aos outros.

A sombra não tem problema algum em focar na própria sombra — contanto que seja a sombra de outras pessoas! "Ele está se expressando segundo sua sombra, ela está se expressando segundo sua sombra, e todos os outros estão se expressando segundo suas sombras. Mas eu? Que sombra?" Mais danos são provocados pelas pessoas que pensam ter tudo sob controle do que pelas pessoas que são humildes para perceber que talvez não tenham. As pessoas que olham profundamente para a sombra sabem que ela não é apenas uma coisinha, ou um erro trivial — é uma força cósmica oponente à bondade do mundo, que aproveita qualquer oportunidade para lançar a destruição ao coração humano. Não há oportunidade maior para a sombra que pensarmos que todos os nossos problemas estão em outras pessoas.

Uma projeção de culpa nos outros é algo endêmico ao mundo mortal. Desde o momento em que nascemos, nos ensinam um sistema de crença que retorça nosso senso de separação: "Sou meu corpo e você é o seu. E Deus está fora de nós dois". Mais percepções fracionadas emanam do senso de separação que de qualquer outra coisa.

Primeiro de tudo, eu sou separado de Deus; depois, sou separado de minha fonte e me sinto traumatizado pela forma como um bebê é traumatizado quando é arrancado da mãe. Esse trauma induz ao medo e, então, fico inclinado a ser provocado por qualquer pessoa ou situação que pareça me privar do que acho necessário — mesmo que esse não seja o caso. Minha sombra provavelmente irá se manifestar como paranoia ou carência.

Segundo, se sou separado do resto do mundo, então me sinto impotente, já que sou tão pequeno e o mundo é tão grande. Essa sensação de separação me leva a crer que sou fraco, quando, na verdade, como filho do divino, tenho fontes de força interior. Minha sombra então provavelmente irá se manifestar enquanto eu estiver com minha pequenez e me sentindo medroso demais para assumir minha força.

Terceiro, se estou separado das outras pessoas, estou separado da experiência de amor e unidade que é meu direito de nascença como ser humano. Não posso evitar sentir uma solidão existencial em vez do prazer que deveria sentir na companhia de outras pessoas. Minha sombra provavelmente se manifestaria como apego excessivo aos outros, um complexo de superioridade ou inferioridade, um comportamento manipulador, defensivo, ou uma personalidade dominadora ou controladora.

Por último, todos os aspectos de separação citados antes envolvem um senso de separação do *self,* a partir de onde emergem todas as outras formas de sombra. Se sou separado de mim mesmo e meu verdadeiro *selfé* o amor, estou separado do amor. Minha sombra provavelmente se manifestaria como qualquer coisa que não fosse amor, direcionando isso a mim ou aos outros, desde o abuso de substâncias até a violência.

Como todas as manifestações da sombra estão enraizadas nas ideias de separação, a cura do pensamento errôneo de que somos separados do resto da vida — de nosso Criador, das outras pessoas e das outras coisas — é a solução fundamental para o problema da sombra. A reconciliação da mente e do espírito, o regresso da alma ao seu conhecimento divino, é o ponto de iluminação que vem banir toda a escuridão.

E o que é a luz que vemos quando nossas mentes são reconciliadas com a verdade? Não só vemos que somos um com os outros, mas também que todos carregamos sementes do divino. Fomos criados por Deus, à imagem de Deus, à semelhança de Deus. Somos perfeitos como todas as suas

criações. Merecemos ter, de nós mesmos e dos outros, a mesma misericórdia que Deus demonstra a cada um de nós. E, quando nos lembramos disso — quando nossas mentes foram curadas da ilusão de que nossas sombras nos definem —, a demonstração de misericórdia e perdão virá naturalmente.

O importante não é a forma que a sombra assume. A questão é que a sombra se desenvolveu por uma razão, e apenas uma. Em um instante, o amor partiu — ou assim você pensou. Não importa se ele se foi na forma do abandono de uma mãe ou da raiva de um pai. O que importa é que nesse momento traumático você perdeu o contato consciente com a experiência do amor de Deus. E ficou temporariamente insano. Agora, a cada vez que aquele trauma é provocado, você fica novamente insano. A questão não é o que causou o trauma. Não é de importância fundamental que drama mortal levou a isso. O que importa é que seu espírito seja recuperado. O que importa é que você seja religado ao amor *agora,* que sua mente seja curada de sua insanidade *agora,* que você perdoe a si mesmo e aos outros *agora.*

O perdão não significa ver a escuridão e lhe dar anistia. Em vez disso, significa ver a escuridão, mas decidir deixá-la passar. E deixá-la passar não porque você está em negação, mas porque sabe que a sombra não é real. Há negação real e negação positiva. Você simplesmente está negando o que não está ali.

Quando você está carente, esse não é seu eu real. Quando está interpretando, esse não é seu eu real. Quando está zangado, esse não é seu eu real. Seu eu real é divino, amoroso, e desafia o ser. Ele pode ficar temporariamente invisível, escondido atrás de um véu, mas não pode ser desfeito, pois Deus o criou. Estará sempre ali.

A sombra é um .*self* ilusório, a máscara de um impostor. Ela possui efeitos "reais" dentro do mundo mortal — desde a sabotagem a si mesmo até a repelência aos outros —, mas o perdão significa estender sua percepção além do real até o Real, além da escuridão mortal até a luz eterna. E, quando vê a Realidade, em si mesmo e nos outros, você ganha poder para evocá-la. Somos curados quando nos sentimos perdoados. Saramos na presença da compaixão. Se você realmente quer que alguém mude, o milagre está na habilidade de ver quão perfeito ele é.

A sombra não vai embora quando é atacada, mas promove a cura quando é perdoada. Não removemos nossa máscara sombria na presença de alguém que nos culpa, mas na presença de alguém que diz, através de palavras ou comportamentos: "Eu sei que isso não é você". Milagrosamente saramos na presença de alguém que acredita em nossa luz, mesmo quando estamos perdidos em nossa escuridão. E, quando aprendemos a ver os outros na luz de seu verdadeiro ser, estando ou não sob essa luz, temos o poder de realizar esse milagre por eles.

O perdão é uma ação, mas ele surge de uma postura. Pode ser difícil perdoar alguém cujo comportamento nos magoou, a menos que tenhamos baseado nossas percepções em um esforço constante para enxergar além da escuridão da personalidade.

A prática espiritual é a chave para nosso poder, como condutores de luz, pois não podemos estender a paz se não a cultivamos. Nossos pensamentos e atitudes precisam de treinamento persistente em um mundo tão decidido a nos convencer de que somos quem não somos e de que não somos quem, de fato, somos. O pensamento do amor é completamente oposto ao pensamento que domina esse mundo; por isso, precisamos constantemente ser lembrados da luz. Da mesma forma que você toma um banho pela manhã para tirar do corpo a sujeira de ontem, deveria fazer a sua prática espiritual pela manhã para tirar da mente e de seu coração o pensamento de ontem.

O mundo está constantemente nos atraindo a pensamentos de medo — ataque, defesa, raiva, julgamento etc. — em vez de amor. Ele constantemente tenta nos convencer de que a sombra é

real e a luz não é. "Fulano *é* um babaca. A culpa *é* dele. Fulano *é* culpado." Ou, ao contrário: "Eu *sou* um babaca. A culpa *é* minha. *Sou* culpado". No entanto, projetar a culpa em si mesmo acaba sendo uma blasfêmia, tanto quanto projetá-la nos outros. O verdadeiro perdão significa saber que ninguém, de fato, é culpado. Todos nós somos inocentes aos olhos de Deus. Nossa luz é que é real, não nossa escuridão.

"NÃO RESISTA AO AMOR"

Considerando que Buda foi iluminado sob a árvore Bodhi e abriu o caminho para uma vida de compaixão; que Moisés simplesmente tocou o mar e ele se abriu; que Jesus ressuscitou e voltou dos mortos, seria de esperar que levássemos esses exemplos mais a sério. Deveríamos pensar em aplicar suas mensagens com mais consistência, abrindo nosso coração, abrindo mais as águas, erguendo-nos acima de nossas ilusões.

Embora bilhões de almas professem a crença nas religiões do mundo, há um passo evolutivo que parecemos não dar. A humanidade fica empacada na sombra, apesar de todos os seres de luz e das mensagens de amor que surgiram ao longo da história. Os grandes mestres e professores iluminados são nossos irmãos mais velhos de evolução, seres que atualizaram a luz divina que reside dentro de todos. Toda religião é uma porta a essa luz, mas frequentemente a porta permanece fechada.

E por quê? Por que, em razão do sofrimento que a sombra impõe, não abraçamos a luz com mais seriedade?

Em meu livro *Um retorno ao amor,* um parágrafo parece ter tocado as pessoas. Nele há uma frase que talvez seja o motivo: *E nossa luz, e não nossa escuridão, que mais nos amedronta.*

Mas que grande "Bingo!" parece surgir das pessoas quando elas leem essa frase. Se formos honestos conosco, percebemos que o problema não é tanto o fato de sermos aprisionados pela sombra, mas o fato de evitarmos a luz. Resistimos ativamente à emersão em nosso melhor *self.* E, enquanto não lidamos com isso, o padrão de esquiva prossegue, sem questionamento ou contestação. A única forma de escapar da sombra é ser maior que ela, deixá-la cair como a roupa velha e gasta que ela é, e tornar-se o gigante espiritual que cada um de nós deve ser.

Por mais bizarro que possa parecer, nossa sombra é uma zona de conforto. Contanto que estejamos sendo fracos, não temos responsabilidade alguma de ser fortes. Não devemos a ninguém o brilho, contanto que permaneçamos na escuridão. Nosso hábito emocional é evitar a luz. Talvez digamos que estamos esperando que a luz brilhe sobre nós, mas ela não pode brilhar *sobre* nós, pois ela brilha *de* nós.

Em algum lugar, lá no fundo, sabemos disso. *Nosso maior medo não é que sejamos inadequados. Nosso maior medo é ter poder além das medidas.* Estamos prestes a dar um passo imenso rumo à luz do verdadeiro ser, não apenas como indivíduos, mas como uma espécie. E, de alguma forma, ainda nos retraímos. No momento final do "devo, ou não devo?", na verdade, estamos fingindo para nós mesmos que temos uma escolha.

Qual é a sua alternativa para ficar limpo e sóbrio? Morrer de doença? Qual é sua alternativa ao perdão? Tornar-se amargo e duro? Qual é a nossa alternativa para enxergar o sagrado na natureza? Que destruamos a terra? Qual é a nossa alternativa à paz? Explodirmos o mundo?

Na verdade, a sombra diria sim a essas coisas, com um repertório clássico do traiçoeiro e do insano. "Beba outro drinque; não tem nada de mais. Nunca se esqueça do quanto isso dói. Sempre haverá pobres. A terra ficará bem, não se preocupe." — E a melhor de todas para a época em que vivemos é: "O quê? Você é compassivo em relação ao terrorismo ou algo assim?"

Acontece uma mágica quando você simplesmente diz não. "Não, eu não quero mais ser fraco. Não, eu não quero mais agir estupidamente. Não, eu não quero mais ser conhecido pelos meus defeitos. Não, eu não quero mais desperdiçar meus talentos. Não, eu não quero mais fingir ser pequeno."

E também há mágica quando aprendemos a dizer sim. "Sim, farei uma escolha para amar e farei essa escolha todos os dias. Sim, eu me dedico à luz e sou proativo na escolha de servi-la." Em um "casamento sagrado" com o amado divino, eu não apenas me comprometo com possibilidades e perspectivas superiores, mas — igualmente importante — *renuncio a todas as outras.* É claro que você poderia se tornar cínico. Claro que *poderia* se tornar amargo. É claro que *poderia* simplesmente seguir com a maré. A questão é que você não *escolhe* mais isso.

Perguntamos a nós mesmos: *Quem sou eu para ser brilhante, deslumbrante, talentoso e fabuloso? Na verdade, quem é você para não ser? Você é um filho de Deus. Interpretar um papel pequeno não serve ao mundo. Não há nada de iluminado em se encolher para que os outros não se sintam inseguros perto de você. Nascemos para tornar manifesta a glória de Deus, que está dentro de nós. Não apenas em alguns de nós, mas em todos. E, ao deixarmos brilhar nossa luz, inconscientemente damos às outras pessoas a permissão para fazerem o mesmo. Ao sermos libertados de nosso medo, nossa presença automaticamente liberta os outros.*

Chegamos a um ponto onde a humanidade viajará a uma direção ou outra. Estamos sendo forçados a escolher um caminho de medo ou amor. Estamos nos deslocando em direção à escuridão ou à luz. Sabemos o que o caminho do medo oferece. Se os pensamentos de ataque alcançam um nível suficientemente alto — digamos, algumas centenas de bombas nucleares lançadas ao redor do mundo —, a insanidade da sombra finalmente seria saciada, pois, então, tudo seria escuridão.

E quanto ao caminho ao amor? Como seria um mundo de luz? Será que nossos olhos físicos poderiam ver tudo isso?

Uma vez, tive um sonho que jamais esquecerei. Entrei em uma sala muito parecida com um restaurante. Todos se viraram, entusiasticamente, para cumprimentar a nova pessoa que havia chegado. No meio da sala havia um chafariz gigante, e junto às paredes ao redor as pessoas estavam sentadas em espaços que pareciam cisnes enormes. As outras cores da sala eram azul, verde e turquesa. Todos das mesas estavam envolvidos numa conversa muito alegre. Era o ambiente mais feliz que eu já pude imaginar.

Quando acordei, meu primeiro pensamento foi que ali devia ser o céu. Vi o sonho dessa maneira, até ler, em *Um curso em milagres,* que a frase "o céu e a Terra passarão" significa que eles não mais existirão como dois estados separados. O ponto principal daquele sonho não era a aparência do céu, mas a aparência da Terra. Viveremos na Terra como fizeram nossos irmãos mais velhos de evolução — no entanto, assim como eles, só teremos pensamentos celestiais. Viveremos na Terra, mas conheceremos a alegria celeste. Viveremos em um mundo que agora está saturado de medo, mas a luz dentro de nós brilhará com tanta intensidade que a escuridão não existirá mais.

Penso que a maioria de nós acredita, lá no fundo, que podemos emergir e nos tornar as pessoas que somos capazes de ser. Podemos pôr em prática nosso potencial divino. Podemos nos tornar uma espécie de consciência repleta de luz, em cuja presença toda a escuridão automaticamente desapareça.

Podemos. E isso não é um sonho. Como qualquer um de nós escolhe, a qualquer hora, o amor acima do medo, acrescentamos uma grande onda de amor que está lavando o mundo, mesmo agora. Pelo bem dos recém-nascidos, e a exuberância do novo amor, pela glória da natureza e a maravilha dos animais, pela misericórdia de Deus e pelo bem de nossos netos, para honrar e

preservar o pôr do sol — é a hora.

O Efeito Sombra

QUESTIONÁRIO

"Somente quando temos coragem para enfrentar as coisas exatamente como elas são, sem qualquer autoengano ou ilusão, é que uma luz surgirá dos acontecimentos, pela qual o caminho do sucesso poderá ser reconhecido."

I Ching

1. Há quanto tempo você vem trabalhando os mesmos assuntos, seja na carreira, na saúde, nos relacionamentos pessoais ou nas finanças?

   A Menos de doze meses
   B um a três anos
   C Mais de cinco anos
   D Mais de dez anos

2. Nos últimos doze meses, quantas vezes você guardou algo importante no lugar errado, recebeu uma multa de trânsito, teve um acidente ou destruiu algo de valor?

   A Nenhuma

   B Uma ou duas
   C Mais de cinco vezes D Mais de dez vezes

3. Com que frequência você se sente falso, inautêntico, ou acha que precisa de muito esforço para fazer com que as pessoas o vejam de determinada maneira?

   A O tempo todo
   B Ocasionalmente
   C Quase nunca
   D Nunca

4. Se seus amigos, colegas de trabalho e familiares fossem entrevistados, eles diriam que você reclama...

   A Raramente, ou nunca
   B Talvez uma vez por dia
   C Frequentemente
   D O tempo todo

5. Nos últimos doze meses, quantas vezes você disse ou fez algo de que se arrependeu depois, seja imediatamente ou com o passar do tempo?

   A Nenhuma
   B Uma ou duas vezes
   C Mais de cinco vezes
   D Mais de dez vezes

6. Depois de uma realização pessoal - alcançar o peso de sejado, pagar as contas de seu cartão de crédito, organizar casa ou escritório etc. -, quais das emoções abaixo você é mais inclinado a sentir?

   A Aliviado por ter conseguido, mas cauteloso para não voltar aos antigos comportamentos.

   B Orgulhoso, no direito de receber um prêmio por todo seu trabalho duro!

   C Inspirado por seu sucesso e comprometido a continuar o bom trabalho

D Ressentido por precisar trabalhar tanto

7. Com que freqüência você percebe que está se sentindo inadequado, indigno, insuficientemente bom ou não amado?

   A O tempo todo
   B Ocasionalmente
   C Quase nunca
   D Nunca

8. Numa escala de 1 a 10, que disposição você tem de falar a verdade, mesmo quando ela vai de encontro à opinião dos outros?

   A 8 a 10 - Sou muito disposto a falar a verdade
   B 5 a 7 - Na maioria do tempo estou disposto a falar a verdade
   C 3 a 5 - Ocasionalmente estou disposto a falar a verdade
   D 1 a 2 - Quase nunca estou disposto a falar a verdade

9. Qual é o foco primário de sua vida nesse momento?

   A Avançar na carreira, melhorar a saúde, construir riqueza ou aprofundar relacionamentos.
   B Administrar relacionamentos desgastados ou "apagar incêndios" no trabalho ou em casa
   C Fazer um progresso mensurável na direção de seus objetivos, ao longo de um período razoável de tempo
   D Tentar desviar ou evitar o desastre imediato nas finanças, nos relacionamentos ou na carreira

10. Com que porcentagem de seu tempo você pode dizer que honra sua palavra e suas promessas - seja a si mesmo ou aos outros?

   A Menos de 10%
   B Menos de 25%
   C Aproximadamente metade do tempo
   D A maior parte do tempo

11. Quanto tempo você gasta diariamente com fofoca – seja sobre alguém que você conhece, lendo tabloides ou assistindo a programas de fofoca na televisão?

   A Tempo algum
   B Menos de uma hora por hora
   C Mais de uma hora por dia
   D Mais de três horas por dia

12. Qual das afirmações abaixo você usaria para descrever sua vida?

   A Na maior parte do tempo, as coisas funcionam para mim com certa facilidade
   B Eu tenho muitos talentos e dons, mas não os utilizo em seu total potencial

C Sou perseguido pelo azar e me vejo numa situação ruim após a outra

D Preciso trabalhar duro só para manter a média

13. Quantas horas por dia você passa trabalhando para atingir seus objetivos de longo prazo?
    A Nenhuma
    B Menos de vinte minutos por dia
    C Uma hora ou mais por dia
    D Você não tem objetivos de longo prazo

14. Com que frequência você se sente maltratado, incompreendido, ou como se alguém tirasse proveito de você - tanto na vida pessoal quanto na profissional?
    A Todo dia
    B Frequentemente
    C Ocasionalmente
    D Raramente ou nunca

15. Quando lhe pedem que faça algo que você não tem interesse em fazer, você fica mais inclinado a:
    A Dizer não, de consciência tranquila
    B Dizer não, mas se sentir culpado por isso
    C Dizer sim, mas não cumprir
    D Dizer sim, mas se ressentir por isso

16. Imagine que sua vida é uma casa com muitos cômodos – de alguns, você gosta, de outros, tem vergonha. Quantas pessoas você permite ver *todos* os seus cômodos?

    A Ninguém

    B Uma pessoa significativa - cônjuge, amante, melhor amigo ou irmão etc.

    C Um pequeno punhado de pessoas me conhece tão bem assim

    D Há muita gente em minha vida que me conhece tão bem assim

17. Quando você se sente magoado por alguém ou algo, o que tende a fazer?
    A Guarda para você
    B Reflete, perdoa e segue em frente
    C Confronta a situação

    D Fala a respeito com todos, menos com a pessoa envolvida

18. Quando você tem um impulso ou uma ideia de como melhorar algum aspecto de sua vida, o que faz?

    A Ignora completamente

    B Dá alguns passos na direção certa, mas raramente vê o projeto chegar até a linha final

    C Diz a si mesmo que "um dia desses, eu faço"

    D Cria uma estrutura de apoio ao redor de si mesmo, para garantir que você entre em ação

19. Na última vez que você se viu, inesperadamente, com um período de tempo livre, o que fez?

A Desperdiçou, fazendo compras em catálogos, vendo televisão ou navegando na internet

B Usou a oportunidade para seguir adiante em um projeto importante

C Relaxou e se rejuvenesceu tirando um cochilo, meditando ou lendo

D Sua vida é tão caótica que você nem consegue se lembrar de quando teve um tempo livre inesperado

20. Quando você comete um erro, o que é mais provável que faça?

A É gentil consigo mesmo e resolve fazer as coisas de forma diferente no futuro

B Coloca as coisas em perspectiva, reconhecendo a si mesmo pelo que fez certo

C Cai na autocrítica

D Interpreta seu erro como uma evidência de que você é incompetente e para de tentar

Calcule sua pontuação

No gabarito a seguir, circule a resposta que você escolheu
para cada pergunta e, ao terminar, some os pontos.

Pergunta 1 A = 1, B = 3, C = 5, D = 8	**Pergunta 11** A = 0, B = 3, C = 5, D = 8
Pergunta 2 A = 1, B = 3, C = 5, D = 8	**Pergunta 12** A = 0, B = 3, C = 5, D = 3
Pergunta 3 A = 5, B = 3, C = 1, D = 0	**Pergunta 13** A = 5, B = 3, C = 0, D = 5
Pergunta 4 A = 0, B = 1, C = 3, D = 5	**Pergunta 14** A = 5, B = 3, C = 1, D = 0
Pergunta 5 A = 0, B = 1, C = 3, D = 5	**Pergunta 15** A = 0, B = 3, C = 3, D = 5
Pergunta 6 A = 0, B = 5, C = 0, D = 3	**Pergunta 16** A = 5, B = 3, C = 1, D = 0
Pergunta 7 A = 5, B = 3, C = 1, D = 0	**Pergunta 17** A = 5, B = 0, C = 1, D = 5
Pergunta 8 A = 0, B = 1, C = 3, D = 5	**Pergunta 18** A = 5, B = 3, C = 3, D = 0
Pergunta 9 A = 0, B = 3, C = 0, D = 5	**Pergunta 19** A = 5, B = 0, C = 0, D = 3
Pergunta 10 A = 8, B = 5, C = 3, D = 1	**Pergunta 20** A = 0, B = 0, C = 5, D = 5
TOTAL DE PONTOS = __________	

Agora descubra como o Efeito Sombra está agindo sua vida

O EFEITO SOMBRA - AVALIAÇÃO

Se marcou entre 3 e 37 pontos

Você está na zona neutra, o que significa que está livre (por ora) de muitas crenças e ferimentos internos que dão origem aos comportamentos destrutivos causados por sua sombra. Você possui uma elevada autoestima, suas ações estão proximamente alinhadas aos seus valores e você provavelmente está realizando um progresso em direção aos seus objetivos de longo prazo. Continue amando e ouvindo a si mesmo.

Se marcou entre 38 e 75 pontos

Talvez você não esteja vivenciando totalmente o peso e o impacto da sombra nesse momento, mas, provavelmente, está empregando muito esforço para reprimir e esconder partes que desgosta de si mesmo e de sua vida. A energia que está usando para impedir que as coisas fujam ao controle — seja no trabalho, em casa, ou em relação à saúde e bem-estar — estaria mais bem empregada se fosse direcionada na obtenção de seus objetivos e desejos.

Se marcou entre 76 e 112 pontos

Ou você gasta muito tempo e energia tentando administrar a opinião alheia a seu respeito, ou está profundamente resignado quanto às condições de sua vida. Isso é a sombra trabalhando, e ela o paralisa na tomada de ações corretivas. Se for deixada à revelia, o caos interno que está vivenciando pode levá-lo ao caminho do desastre. No entanto, a boa notícia é que cada ato de sabotagem própria apresenta uma oportunidade de despertá-lo ao que é verdadeiramente importante. Abra seu coração, examine a sombra e você começará a ver como a sua dor mais profunda, quando digerida e compreendida, é moldada para levá-lo ao seu destino maior.

O trabalho com a sombra é o trabalho do guerreiro do coração. Se estiver pronto para mais amor, mais paz, mais satisfação e mais sucesso, visite-nos em www.TheShadowEfect.com.

Sobre os autores

DEEPAK CHOPRA é autor de mais de 55 livros traduzidos em mais de 35 idiomas, entre eles inúmeros títulos que ocuparam a lista de mais vendidos do *New York Times,* tanto na categoria de ficção quanto na de não ficção. Alguns de seus livros mais vendidos incluem *As sete leis espirituais do sucesso; Como conhecer Deus; A realização espontânea do desejo; O livro dos segredos; Buda; O terceiro Jesus; Jesus; Reinventing the Body* [Reinventando o corpoj; *Ressurrecting the Soul* (Ressuscitando a alma); e *The Ultimate Happiness Prescription* (A receita da felicidade suprema).

O programa de Chopra, intitulado *Wellness Radio,* vai ao ar na Sirius XM Stars, canais 102 e 55, e aborda as áreas de sucesso, amor, sexualidade e relacionamentos, bem-estar e espiritualidade. Ele é colunista dos jornais *San Francisco Chronicle* e *The Washington Post,* e contribui regularmente escrevendo para os sites Oprah.com, Intent.com e para o The Huffington Post.

Dr. Chopra é membro da American College of Physicians, da American Association of Clinicai Endocrinologists, professor adjunto da Kellogg School of Management e cientista sênior da Gallup Organization. A revista *Time* reputa Deepak Chopra como um dos cem heróis e ícones do século, dando-lhe o título de "poeta-profeta da medicina alternativa".

Visite o autor em *www.deepakchopra.com.*

DEBBIE FORD é aclamada internacionalmente como professora, palestrante, instrutora transformacional, cineasta e autora de livros campeões de vendas que guiaram milhares de pessoas extraordinárias ao aprendizado do amor, da confiança e da posse de tudo que são.

Debbie é uma força pioneira na incorporação do estudo e integração da sombra humana às práticas psicológicas e espirituais modernas. É produtora executiva de *The Shadow Effect,* o filme, um documentário arrebatador que apresenta Deepak Chopra, Marianne Williamson e outros pensadores e amados professores. O filme foi homenageado em prestigiados festivais e considerado um dos mais importantes da década. Debbie é autora de *O lado sombrio dos buscadores da luz,* campeão de vendas que figurou no primeiro lugar da lista de mais vendidos do *New York Times,* e também de títulos como *O segredo da sombra* e *Why Good People Do Bad Things* (Por que pessoas boas fazem coisas ruins). Também é a criadora do *workshop* renomado mundialmente, conhecido como Shadow Process Workshop.

Debbie é fundadora do The Ford Institute for Transformational Training, renomada organização de treinamento pessoal e profissional que oferece formação emocional e espiritual a indivíduos e organizações ao redor do mundo, com base em sua obra sobre a sombra, assim como em seus livros *Divórcio espiritual, The Right Questions (*As perguntas certas), *O melhor ano da sua vida pode começar hoje* e *The 21-Day Consciousness Cleanse* (21 — O dia da consciência limpa). Sua paixão e dedicação à educação também a inspirou, assim como à comunidade global de instrutores transformacionais que ela treinou, para a criação da The Collective Heart, organização sem fins lucrativos que ajuda a transformar a educação ao redor do mundo.

Visite Debbie em *DebbieFord.com.*

MARIANNE WILLIAMSON é professora espiritual internacionalmente aclamada. Seu livro mais recente, *A idade dos milagres,* chegou ao segundo lugar da lista dos mais vendidos do *New York{ Times.* Dentre suas outras nove publicações, quatro delas — incluindo *Um retorno ao amor* — alcançaram o número um na lista dos mais vendidos do *New York Times. Um retorno ao amor* é

tido como leitura obrigatória da nova espiritualidade. Um parágrafo do livro começa com "Nosso medo mais profundo não é sermos inadequados. Nosso medo mais profundo é termos poder além das medidas" — frequentemente atribuído ao discurso inaugural de Nelson Mandela e é considerado um hino da geração contemporânea de buscadores.

Outros livros de Marianne são: *Graça cotidiana, O valor da mulher, Illuminata, Healing the Soul of America* [Curando a alma da América], *O dom da mudança* e *Emma* and *Mommy Tal\ to God* | Emma e Mamãe falam com Deus].

Ela já foi convidada de famosos programas de televisão, como *The Oprah Winfrey Show, Larry King Live, Good Morning America* e *Charlie Rose.*

Marianne é natural de Houston, Texas. Em 1989, fundou a Project Angel Food, um programa de refeições sobre rodas, que serve pessoas acamadas com aids, que não podem sair de casa, residentes da região de Los Angeles. Hoje, o Project Angel Food serve mais de mil pessoas diariamente. Marianne também foi cofundadora da The Peace Alliance, uma campanha de apoio à legislação para estabelecer um Departamento Americano de Paz.

Em dezembro de 2006, uma pesquisa da revista *Newsweek,* nomeou Marianne Williamson uma das 50 maiores influenciadoras da geração *baby-boom.* Segundo a revista *Time,* "Ioga, Cabala e Marianne Williamson passaram a ser adotados por aqueles que buscam um relacionamento com Deus que não seja estritamente guiado pelo cristianismo".

Visite seu site: *www.marianne.com.*

ORELHAS DO LIVRO

TRÊS AMADOS MESTRES, UMA JORNADA INCRÍVEL

"Basta olhar à sua volta para ver que a beleza, a forma, a ordem e o crescimento do mundo natural resistem há bilhões de anos. Ao lidar com a sombra, você está se alinhando com esse mesmo poder infinito. **A sombra não é um rival assustador, mas um rival valioso.** Com a força que tem, o poder da plenitude é infinitamente maior e, por um milagre da criação, está ao nosso alcance."

DEEPAK CHOPRA

"Ao tentar expressar apenas os aspectos que acreditamos nos garantir a aprovação e a aceitação dos outros, reprimimos algumas de nossas mais valiosas características e nos sentenciamos a levar uma vida encenando a mesma peça com o mesmo roteiro desgastado. Reclamar as partes de nós que foram relegadas à sombra é o caminho mais confiável para realizarmos nosso potencial humano. Quando nos tornamos amigos dela, **nossa sombra se torna um mapa divino que nos reconecta à vida que deveríamos viver e às pessoas que deveríamos ser."**

DEBBIE FORD

"Frequentemente temos medo de olhar para nossa sombra porque queremos evitar a vergonha e o constrangimento que vêm junto com a admissão de nossos erros. Sentimos que, se olharmos para nós mesmos, ficaremos expostos. Mas a única coisa que realmente devemos temer é não olhar para dentro, pois nossa negação da sombra é exatamente o que a alimenta. Um dia eu vi algo em mim a que sempre evitei prestar atenção porque era muito doloroso. Ainda assim, resolvi encarar aquilo e tive uma grande surpresa. Em vez da autopunição, **me enchi de compaixão por mim** porque encontrei a dor necessária para desenvolver o mecanismo para lidar com a situação."

MARIANNE WILLIAMSON

SOBRE OS AUTORES

DEEPAK CHOPRA

Fundador do The Chopra Center, é professor de destaque de filosofia oriental para o mundo ocidental. Foi autor de best-sellers por décadas, seus livros apareceram em todas as listas de best-sellers dos Estados Unidos, e venderam milhões de cópias. Entre seus livros que entraram para a lista do The New York Times estão *Buddha* e *Jesus.* www.deepakchopra.com.

DEBBIE FORD

Autora de livros que apareceram na lista de best-sellers do The New York Times, como *The Dark Side of the Light Chaser* e *The Secret of the Shadow.* Outros livros seus que fizeram muito sucesso nos Estados Unidos foram the *21-Day Consciousness Cleanse, The Right Questions, Spiritual Divorce* e *The Best Year of your Life.* É fundadora do The Ford Institute for Transformational Training. www.debbieford.com.

MARIANNE WILLIAMSON

Internacionalmente conhecida como palestrante, autora e professora espiritual. *The Age of Miracles* chegou à segunda posição na lista de livros mais vendidos no The New York Times. Entre seus nove livros publicados, quatro deles - incluindo *A Return to Love* - chegaram ao primeiro lugar da mesma lista. www.marianne.com.

ENCONTRE O PODER ESCONDIDO NA SUA VERDADE!

Imagine que existe uma parte em cada ser humano esperando ser descoberta e que tem o poder de nos ensinar, treinar e guiar para que alcancemos força, criatividade, brilho e felicidade. Imagine que tudo o que você deseja está a seu alcance, esperando ser reconhecido, ouvido e abraçado. No entanto, essa parte não é paciente e, quando ignorada, pode sabotar nossas vidas, destruir nossas relações, eliminar nosso espírito e nos manter longe de nossos sonhos.

Então, o que é essa parte misteriosa escondida nas profundezas de nossas consciências?

ESSA É A SOMBRA HUMANA.

Três dos maiores guias espirituais da atualidade e experts no assunto trazem neste livro conhecimentos sobre um dos maiores obstáculos que enfrentamos na busca da felicidade e nos trazem mensagens práticas para lidar com a sombra e direcionar nossas vidas. Pois somente quando abraçarmos a nós mesmos descobriremos as bênçãos de nossa autêntica natureza. Você está preparado para lidar com a sombra?

9 788563 066138